Intuiţia, fotografiată!

Nu puţini sunt cei care consideră că raţionamentul logic este singurul în măsură să rezolve o problemă, intuiţia reprezentând de fapt un element abstract, un fel de „găselniţă" a unora. Totuşi, prin tehnici de imagerie moderne s-a pus în evidenţă faptul că există mecanisme cerebrale diferite, care acţionează atunci când se utilizează cele două metode – raţionamentul şi intuiţia. Totodată, s-au realizat imagini ale zonei mai solicitate în al doilea caz, situată în partea temporală anterioară dreaptă a creierului. Pentru a se ajunge la acest rezultat remarcabil, unor grupuri de bărbaţi şi femei li s-au dat spre rezolvare 144 de enigme, fiecare formată din câte trei cuvinte, urmând ca subiecţii să le adauge încă un cuvânt (legat prin sens de primele trei sau formând cu ele o expresie) şi să precizeze apoi procesul care i-a ajutat să găsească soluţia. La cei care au lucrat cu intuiţia spontană, rezolvarea problemei a fost precedată, la 0,3 secunde, de o creştere rapidă a activităţii neurale, în zona amintită.

DE UNDE VIN CUTREMURELE?

(Urmare din pagina 1)

Revenind în Cosmos, la intersecţia a două câmpuri magnetice, ca urmare a diferenţei de intensitate, se creează energie electrică asupra căreia se aplică forţa Lorentz, care îi imprimă materiei respective mişcări circulare sau mişcări spiralate, în cazul particular când unghiul alfa este diferit de pi supra doi, unde alfa este unghiul dintre viteza v, cu care intră o sarcină q într-un câmp magnetic uniform, B. În practică, situaţia descrisă se identifică în intersecţia magnetosferei Terrei cu câmpul gamma, intersectare care este sursa electricităţii de excepţie din atmosfera Terrei, energia rezultată coborând prin poarta deschisă de Lună, în spirală, către Pământ. Este vizibilă în vârtejul uraganelor, cel al tornadelor, cel al trombelor marine, toate inexplicabile până în prezent. Coborârea energiei cosmice se face de-a lungul liniilor de forţă ale magnetosferei şi perpendicular pe aceasta.

TEORII CONSECUTIVE

1 ***Orogeneză şi vulcanism.*** Acţiunea energiei gamma generează în scoarţa Pământului seisme. Acolo unde însă roca include gaz lichefiat, ca urmare a suplimentării energetice, mai exact termice, aceasta îşi creşte volumul, putând să ajungă până la punctul de explozie: *erupţia vulcanică*. Un element care anticipă erupţia este creşterea în volum a scoarţei de deasupra zonei implicate energetic. Dar, pentru că nu întotdeauna se ajunge până la punctul de erupţie, singurul efect vizibil este înălţarea scoarţei. În timp geologic, acesta este mecanismul de orogeneză, adică de ridicare a munţilor, a insulelor şi, în general, de creare a uscatului. Este, cred, timpul să renunţăm la explicaţia desuetă a formării munţilor prin încreţirea scoarţei, ca efect al mişcării plăcilor tectonice, de altfel şi nedovedite, şi inexistente.

2 ***Forma şi dispunerea uscatului pe Terra.*** Conform legilor fizicii, la deplasarea unui corp printr-un mediu vâscos, la viteze foarte mari, în materia vâscoasă iau naştere vârtejuri. În cazul particular al planetei Pământ, care se deplasează prin vântul solar, materia din care este constituit vântul, la impactul cu planeta (corpul în mişcare) ar trebui să se răsucească în jurul acesteia într-un vârtej cosmic. Aceeaşi mişcare de şurub va răsuci în consecinţă şi magnetosfera terestră şi, o dată cu ea, va antrena întreaga planetă, determinând însăşi mişcarea de rotaţie a planetei în jurul propriei axe. Aflată în bătaia vântului solar şi răsucită de vârtejul creat de planetă, magnetosfera terestră preia această formă răsucită, mai largă la zona de impact şi mai strânsă, mai subţiată la zona opusă, acolo pe unde vârtejul părăseşte magnetosfera. O preia şi o transmite mai departe în forma continentelor şi chiar a plăcilor continentale, toate create după acelaşi tipar, de triunghi dreptunghic cu vârful îndreptat în jos.

3 ***În meteorologie,*** teoria propusă poate explica efectul de glaciaţie: în cursul celor 25.725 de ani ai unei precesii (mişcare de reorientare a axei Terrei în sens opus, cunoscută şi ca efectul Wobble) se modifică unghiul de expunere a scoarţei terestre la energiile cosmice. Roca, apa sau atmosfera, aflate în prezent în bătaia energiei gamma, vor ieşi cu timpul de sub incidenţa ei şi, lipsite de suplimentarea energetică externă, vor străbate perioade de glaciaţie. Ţinând cont de mişcarea de rotaţie a Terrei şi de oscilaţia pe verticală a axei terestre, migrarea frigului se face în longitudine dinspre Vest către Est şi în latitudine de sus în jos, apoi de jos în sus. Se ajunge la o migrare a hipocentrelor seismice, a vulcanilor (ex. Paricutin în Mexic, an de formare 1943) etc... Formarea uraganelor, a tornadelor, a trombelor marine implică factori comuni: semnalarea căldurii şi a umidităţii precursoare, care duc la constituirea unui front atmosferic, încărcarea acestuia cu electricitate (din intersecţia gamma cu magnetosfera), prezenţa vârtejului (mişcarea sarcinii electrice sub forţa Lorentz). Vârtej, adică uragan, tornadă, trombă marină.

4 ***În oceanografie*** a rămas încă inexplicabil fenomenul dispariţiei de nave, asociat cu evenimente atmosferice violente şi cu apariţie bruscă, gen furtună cu grindină, fenomenul apelor lăptoase sau care „fierb", ceaţă cu vizibilitate zero. La toate acestea se adaugă dereglarea instrumentelor de navigaţie. Referitor la fenomenul „apelor care fierb", se poate invoca **prezenţa fenomenului de cavitaţie** (distrugerea moleculei de lichid sub acţiunea ultrasunetelor). Fenomenul menţionat face ca, zonal şi parţial, apa mării să se transforme în gazele componente, luând aspectul de apă care fierbe. Efectul imediat este pierderea flotabilităţii în zonă, ceea ce implicit antrenează scufundarea necontrolabilă a navei. Ultrasunetele vinovate de situaţie pot fi generate prin fenomenul magnetostrictiv, iar acesta este generat la rândul lui de acţiunea undelor gamma asupra unor posibile zăcăminte de fier, nichel sau cobalt, de pe fundul mării sau al oceanului.

Prin urmare, atunci când zona din mare, cu fundul placat cu elemente feromagnetice, se află sub influenţa unui câmp gamma, respectiva zonă dezvoltă ultrasunete şi secundar apare fenomenul de cavitaţie.

(Selecţie din volumul nepublicat „Cartea cutremurelor-Vrancea", ediţia a II-a)

prof. LUMINIŢA CĂESCU

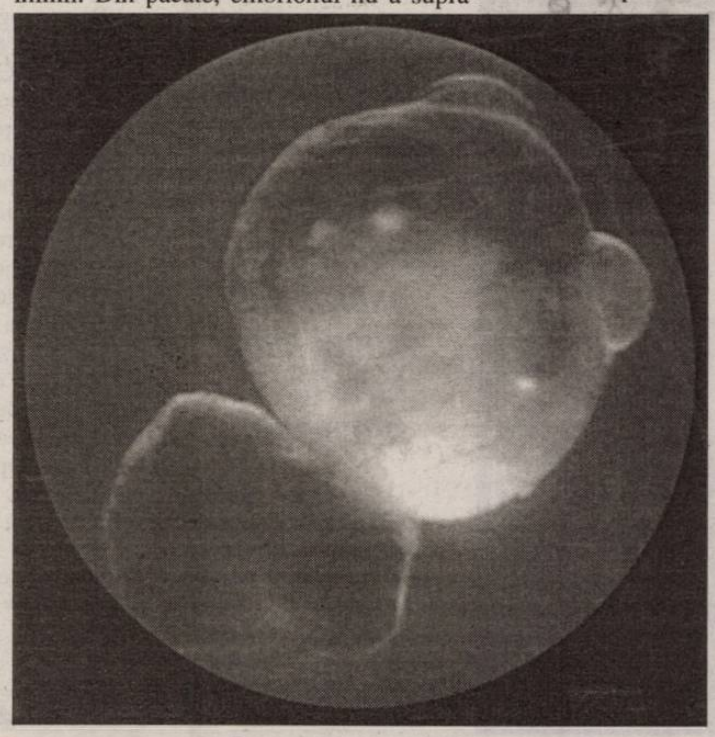
Oamenii amiralului Nelson

Arheologul italian Paolo Gallo a făcut o descoperire foarte importantă, pe o insulă din Golful Abukir, la est de oraşul egiptean Alexandria, acolo unde celebrul amiral britanic Nelson a condus trupele la victorie împotriva flotei lui Napoleon Bonaparte, în 1798, pe 1 august. Este vorba despre rămăşiţele a 30 de soldaţi britanici din cei 218 morţi în timpul marii bătălii navale, o parte, iar restul în 1801, când în zonă s-a aflat o altă forţă expediţionară. Dintre aceştia însă, doar un corp a putut fi identificat, cel al comandantului James Russell, a cărui uniformă s-a păstrat în condiţii suficient de bune. Cele 30 de corpuri au fost reîngropate în cimitirul militar al Commonwealth-ului, din Alexandria, descoperirea aducând totodată şi un plus de informaţii de mare valoare documentară şi istorică. *(A.N.P.)*

Naşterea în afara corpului

Naşterea extracorporală va fi posibilă într-un viitor apropiat? O echipă de specialişti din New York încearcă să realizeze un uter artificial. Cu ce şanse? Vom vedea.

Fotografia pe care o vedeţi mai jos nu e trucată. E vorba despre embrionul unui şoarece, care pluteşte într-un sac amniotic din plastic, legat de un ţesut uterin artificial. Punctul de plecare l-a constituit un ovocit fecundat. După ce a fost depus într-o matrice, de celule uterine într-un mediu de cultură, incredibilul s-a produs: embrionul s-a implantat în matrice, aşa cum se întâmplă în uterul matern. Chiar a doua zi a început să se dezvolte, până în momentul în care au apărut „indicii" ale membrelor, ochilor şi inimii. Din păcate, embrionul nu a supravieţuit decât 17 zile (gestaţia la şoarece durează 21 de zile). E pentru prima oară când un embrion a ajuns în acest stadiu de dezvoltare, în afara uterului matern. Cutia Pandorei a fost deschisă! În Centrul de Medicină Reproductivă şi Infertilitate CMRI din Manhattan (New York). Unicul obiectiv al cercetătorilor de la CMRI e acela de a ajuta femeile infertile să aibă un copil. Planul de cercetare, deosebit de complex, vizează realizarea unor marcatori de viabilitate a ovocitelor şi embrionilor, controlul factorilor de creştere, crioconservarea ţesutului ovarian, perfecţionarea uterului artificial etc.



O naştere extracorporală complexă presupune asigurarea tuturor condiţiilor necesare embrionului, care sunt de o uriaşă complexitate. Va fi posibil acest lucru? Oamenii de ştiinţă sunt sceptici, chiar dacă au apărut unele semne încurajatoare.

În 1990, un cercetător japonez de la Universitatea Juntendo din Tokyo a reuşit să dezvolte fetuşi prelevaţi de la capre, în recipiente din plastic umplute cu lichid amniotic, cordonul ombilical fiind legat de o placentă artificială care asigura alimentaţia şi filtrarea deşeurilor. Fetuşii au fost menţinuţi în viaţă timp de trei săptămâni. Experimentele nu au fost reluate, pentru că cercetătorul japonez a decedat. Fără să lase „urmaşi" care să le continue.

Echipa de cercetători de la CMRI a realizat iniţial un experiment cu embrioni umani implantaţi în ţesut uterin artificial, dar cum această practică a fost considerată ilegală, experimentul a fost întrerupt după 10 zile. Aşa încât, în cele din urmă, a optat pentru reluarea acestuia cu embrioni de şoareci. Moartea embrionilor după cele 17 zile s-ar fi datorat în primul rând unui deficit de nutriţie, în condiţiile inexistenţei vaselor sangvine din placentă. O altă cauză ar fi fost deşeurile. Pentru eliminarea lor nu a fost găsită încă o soluţie eficace. În câţiva ani aceste probleme vor fi rezolvate, afirmă specialiştii de la CMRI. În cazul şoarecilor. Cât despre fiinţa umană, va fi nevoie de cel puţin o jumătate de secol pentru a se ajunge la rezultatele scontate.

DORIN MĂRAN

Extratereştri antitero

În laboratoarele nucleare din Los Alamos, SUA, s-a realizat prototipul unei tehnologii de prevenire a atacurilor teroriste, pornindu-se de la detectorul de particule cosmice. Cu ajutorul acestora, datorită faptului că au capacitatea de a pătrunde până în profunzime chiar şi în metalele grele sau în roci, se poate vizualiza interiorul oricărui corp, deci şi obiectele care ar putea să conţină materiale explozive introduse clandestin în anumite zone. În acelaşi scop, la faimosul MIT (Institutul de Tehnologie din Massachussetts) s-a pus la punct un alt sistem, bazat pe un polimer semiconductor organic, care detectează substanţe folosite la fabricarea bombelor, cum ar fi trinitrotoluenul. Sunt realizări admirabile ale ştiinţei, care însă dau şi fiori, măcar prin sugestia că forţele distructive, în loc să fie eliminate treptat din lumea noastră, devin tot mai numeroase şi mai subtile. *(A.N.P.)*

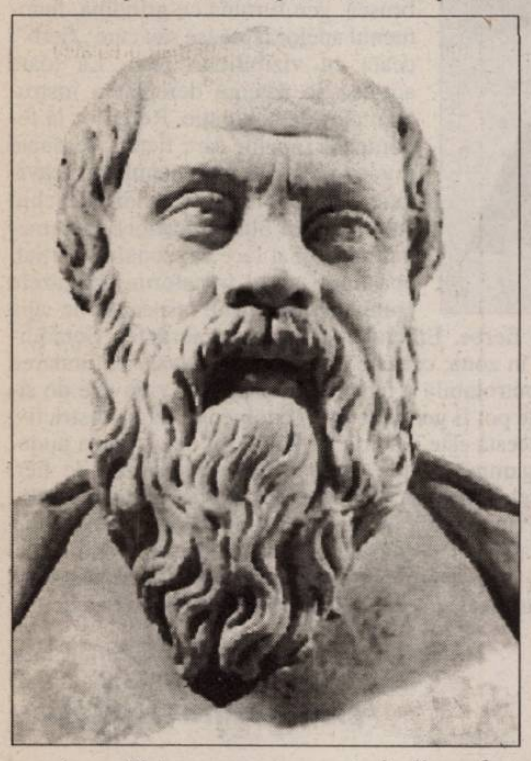
Avocatura – o profesie dușmănită de dictatori

Socrate se sacrifică, pentru ca legea să fie respectată

Prof. univ. dr. MIRCEA DUȚU

Deși Criton îi propune să evadeze, Socrate se supune hotărârii de condamnare la moarte. În secolul I î.Ch. apare avocatus, un ins care se ocupa cu redactarea cererii scrise ale unei părți în proces, iar în secolul al VI-lea, Justinian este primul după Hammurabi care codifică legile, jurisprudența și doctrina, într-un ansamblu coerent.

Pentru a sintetiza concepția vremii despre lege și necesitatea respectării ei, să ne amintim de procesul lui Socrate și de atitudinea marelui om de spirit față de justiție și de hotărârile ei. Așadar, Socrate este condamnat la moarte prin consumarea paharului de cucută. Într-una din diminețile premergătoare execuției, discipolul său, Criton, îi propune să evadeze, salvând astfel o inestimabilă valoare spirituală și evitând consecințele ireversibile ale unei grave erori umane. Spre deznădejdea sa însă, marele filosof refuză, răspunsul său transformându-se într-o superbă pledoarie în favoarea legii și a nevoii respectării sale. Și, chiar dacă poate îl



aproba pe Platon, care spunea că „legile au fost statornicite de oameni slabi și mulți", el a avut puterea să spună și să susțină: *„Închipuiește-ți că în clipa în care am fi gata să evadăm de aici... ni s-ar înfățișa Legile și cetatea și ne-ar întreba: «Spune-ne, Socrate, ce ai de gând să faci? Prin fapta pe care o pui la cale, crezi tu că faci altceva decât să lucrezi, atât cât atârnă de tine, la pieirea noastră, a legilor și a întregii cetăți? Sau îți închipui cumva că mai poate dăinui fără să se prăbușească o cetate în care sentințele date nu mai au nici o putere, că își pierd autoritatea și efectul prin voința unor persoane private?... Să presupunem mai întâi că te vei adăposti într-una din cetățile vecine, Teba sau Megara (care au amândouă legi foarte bune): pentru cei de-acolo, sosirea ta va însemna sosirea unui dușman al Constituției lor, și toți cei care veghează asupra cetății te vor primi cu neîncredere, socotindu-te un stricător de legi; iar judecătorilor de aici le vei întări convingerea că te-au condamnat pe drept, căci cel care strică legile poate cu atât mai mult să-i strice atât pe tineri, cât și pe oamenii cu slabă judecată... Iar dacă părăsești acum viața, nu o părăsești vitregit de noi, legile, ci de oameni; în schimb, dacă vei fugi din închisoare, răspunzând, înjositor, cu nedreptate la nedreptate și cu rău la rău, nesocotind învoielile și legămintele noastre și aducând rău cui se cădea mai puțin, adică ție, alor tăi, țării tale și nouă, atunci mânia noastră te va urmări cât timp trăiești, iar dincolo, surorile noastre, Legile lui Hades, nu te vor primi cu blândețe, știind că tu, atât cât atârnă de tine, ai încercat să ne duci la pieire. Așadar, te rugăm, nu asculta de Criton, ci de noi.»"*

Roma: avocatul pragmatic

Dar actul de naștere al cuvântului „avocat" a fost semnat în Roma antică. La începuturi, știința dreptului – denumită *jurisprudentia* – reprezenta secretul puternic străjuit al preoților, cărora împricinatul trebuia să li se adreseze pentru a obține executarea regulilor afișate în *comitium*. Această fază ezoterică a dreptului a luat sfârșit spre anul 450, o dată cu apariția formulelor din *legis actiones* ale lui Flavius. În fața instanțelor de judecată, împricinații erau chemați să se apere. Patricienii aveau obligația să-și apere sclavii *(clientes)* care se bucurau de protecția stăpânilor *(patria potestas)*. Cei care dintre ei, ca de altfel orice cetățean, nu aveau destule cunoștințe sau pricepere să compară singuri în fața justiției, aveau dreptul să apeleze, pentru pregătirea și susținerea apărării, mai ales în cauzele penale, la început la membri ai familiei, mai apoi și la persoane din afara acesteia. Această chemare la ei – *ad-vocare* – stă la originea cuvântului avocat. De menționat însă că cel chemat să ofere apărare în fața justiției nu se numea inițial așa, ci era denumit *patron* sau *orator*, mai târziu, în timpul Imperiului Bizantin, semnificația termenului devenind asemănătoare celei de astăzi. Tot de la romani provine și cuvântul „client". Populația era împărțită în patricieni și clienți, aceștia din urmă fiind apărați de primii; s-a transmis până astăzi numele de client pentru cel care apelează la serviciile unui avocat și este reprezentat și asistat de acesta.

În perioada procedurii *legis actiones*, partea era obligată să se prezinte personal în fața magistratului; sub regimul formular, ea se putea prezenta și prin mandatari, așa-numiții *cognitor* sau *procurator:* primul era un fel de comisionar care lucra în nume propriu, iar secundul, un mandatar în sens apropiat noțiunii de drept civil de astăzi.

În secolul I î.Ch. întâlnim un *avocatus* care se ocupa cu redactarea cererilor scrise ale unei părți în proces. Corpusul dreptului roman devenise deja foarte complex, atât cu privire la dreptul material, cât și la regulile de procedură. Și acest profesionist ajunge repede important, în timpul Imperiului, cele două roluri se confundă și *avocatus* ocupă un loc din ce în ce mai important la Roma.

Evoluțiile au fost relativ lente, dar au condus spre consolidarea unei instituții care durează până în zilele noastre. Dacă la început, justițiabilul putea să facă apel la un membru al familiei sau la un prieten care să-l apere în fața magistraților, treptat, cel care dobândea o anumită rutină și manifesta o oarecare dibăcie era solicitat și de alții în asemenea situații, iar la rândul său acesta se specializa și căpăta o experiență deosebită. Așa s-a născut avocatul profesionist, care acționa la început fără plată, iar mai târziu, în schimbul unei remunerații. În privința onorariului, în perioada republicană, oficiul de avocat nefiind considerat ca o profesiune și neexistând un corp constituit de avocați, era complet gratuit, fiind răsplătit numai cu demnități publice. Și în Roma acelor timpuri, profesiunea de avocat era deosebit de respectată. Caton îi numea pe avocați *Vir bonus, dicendi peritus.* Concurau la această situație o serie de factori precum faptul că o asemenea carieră era urmată numai de tineri talentați, de bună familie, dintre care apoi se alegea elita politică, la care se adăuga lipsa oricărei remunerații materiale pentru serviciile făcute și slujirea unor interese publice.

Traian introduce plata onorariului numai după terminarea procesului

Destul de târziu, când avocatul a devenit un fel de profesionist în sensul asemănător celui de astăzi, s-a înțeles și s-a ajuns să fie remunerat pentru serviciile sale. Problema a dat naștere la diverse discuții și chiar la abuzuri. Tensiunile provocate în raporturile cu clienții, implicațiile ivite în administrarea justiției au alertat autoritățile. Pentru a pune capăt unei asemenea situații, Legea Cincia (votată la Roma în anul 550) a interzis primirea oricăror daruri sau bani de către avocați. Ulterior și treptat, împărații au înțeles însă legitimitatea onorării avocaților, astfel că legile care permiteau plata acestor servicii stabileau numai unele restricții în privința cuantumului onorariului pe care avocatul avea dreptul să-l pretindă și, în caz de nevoie, chiar să-l obțină recurgând la calea justiției.

Așa, de pildă, împăratul Claudius fixase ca onorariu un maximum de 10.000 de sesterți, iar împăratul Traian, care, din cauza abuzurilor, repusese în vigoare Legea Cincia, a abrogat-o mai apoi și a dispus ca nici un avocat să nu primească plata onorariului înaintea terminării procesului, măsură care s-a menținut până în vremea împăratului Justinian, care a permis achitarea onorariului și înainte de soluționarea cauzelor.

În perioada Imperiului, profesiunea de avocat decade pentru început, mai ales din cauza efectelor pe care le generează exercitarea abuzivă a puterii absolute a împăraților, după care își recâștigă vechea reputație și recunoașterea publică.

În secolul al VI-lea, Justinian este primul după Hammurabi (regele Babilonului 1792-1749 î.Ch.) care codifică legile, jurisprudența și doctrina într-un ansamblu coerent și strălucitor. Astfel, oficiul de avocat devenind o adevărată profesiune, jurisconsulții s-au grupat în colegii; pentru a se distinge avocații profesioniști de oratorii politici, atunci s-a instituit pentru prima dată în istorie ordinul avocaților *(ordo)*, strămoșul corpului și baroului de avocați de mai târziu.

Ordinul creat de Justinian nu implica o corporație propriu-zisă, dar reglementa profesiunea și promova o solidaritate printre avocați ce decurgea din însuși faptul exercitării aceleiași profesii. Astfel, deși nu depuneau un jurământ profesional, avocații jurau că vor acționa corect; disciplina era destul de severă și avocatul nu putea primi *quota-litis* din valoarea pricinii.

Ca o măsură premergătoare a instituției avocatului din oficiu de mai târziu și de astăzi, pentru minori și surzi, magistrații desemnau avocați ce erau plătiți din tezaurul public.

Dintre reglementările referitoare la avocați existente la romani, să mai amintim că prin Edictul lui Grațian s-a impus obligația ca o parte să nu poată avea avocați prea buni și prea mulți, dacă partea adversă nu se prezenta cu același număr și aceeași calitate de apărători.

Despre meseria avocatului s-a vorbit mult în lumea antică. Să amintim doar că, în secolul al II-lea al erei noastre, apologeticul Tertullian din Cartagina contesta legalitatea condamnării creștinilor care nu se bucurau de un proces corect, just și nici de avocați.

După prăbușirea Imperiului Roman, pe ruinele și în continuarea valorilor sale se nasc diferite popoare, în condițiile unor permanente frământări, valuri de năvăliri ș.a., astfel că timp de secole dreptul, justiția și avocații au fost suspendate, iar profesia ca atare a intrat într-o eclipsă totală.

Totul se reglează prin jocul arbitrariului, eventual al celui de natură divină, iar forța brută ia definitiv și complet locul dreptului.

(Continuare în numărul viitor)

(Text preluat din revista „Historia")

ZIG-ZAG

Potemkin, dincolo de filmul celebru

Omul politic Grigori Alexandrovici *Potemkin* de Taurida (1739-1791) este cunoscut drept favorit și consilier apropiat al țarinei Ekaterina a II-a. El a participat la înăbușirea răscoalei țărănești conduse de Pugaciov și a fost comandant suprem al armatelor ruse în războiul ruso-turc din 1787-1791. Numele său a fost atribuit crucișătorului de escadră „Prințul Potemkin de Taurida" (prescurtat „Potemkin"), aparținând flotei rusești de la Marea Neagră. Echipajul acestui teribil vas s-a răsculat în anul 1905, pe când se afla în largul Mării Negre. Aceasta a fost prima manifestare de rebeliune din sânul forțelor armate țariste (vezi celebrul film al lui Eisenstein, „Crucișătorul Potemkin", 1925). Ajuns în condiții foarte precare în ceea ce privește combustibilul și rezervele de alimente de la bord, crucișătorul „Potemkin" s-a predat autorităților românești din portul Constanța, iar membrii echipajului au primit azil politic în România.

Ekaterina a II-a, la nivel cu Semiramida

Grădinile Semiramidei sau „Grădinile suspendate", una dintre cele șapte minuni ale lumii antice, amintesc de domnia acestei regine mitice a Babilonului. Semiramida era fiica unui muritor de rând și a zeiței Derketo din panteonul asirian. Ea a ajuns stăpâna imperiului, provocând prin uneltiri dibace moartea soțului ei, Ninos. La rândul ei, Ekaterina a II-a (pomenită mai sus), prințesă germană (fiica ducelui de Anhalt-Zerbst), a organizat o

lovitură de palat prin care l-a îndepărtat pe soțul ei, țarul Petru al III-lea, în anul 1762 (domnind până în 1796). Este considerată un „despot luminat", deschizând legăturile cu mari oameni de cultură europeni, precum Voltaire și Diderot – pe acesta primindu-l chiar la Curte. *(Paul Ioan)*

- *Alcoolul este vinovat – direct şi indirect – de producerea a 30-35 la sută din decesele anuale (nonviolente şi violente) din întreaga lume*
- *„Precum dinozaurii, oamenii vor dispărea datorită beţiei", spune un controversat studiu al naturalistului Lexis McGauff*
- *Impotenţa masculină este cea mai mare primejdie a secolului XXI, iar conflictele militare interminabile ascund frustrări de această natură*

Îmbrăţişarea „diavolului lichid"

De ce nu se îmbată animalele?

Întrebarea nu este deloc o glumă, având în vedere că instinctul de conservare a speciei este o trăsătură comună esenţială a tuturor vieţuitoarelor. Poate că primul înţelept care a pus această chestiune, grecul Kristenes (sec.IV î.Ch.) voia să spună acelaşi lucru, dar exprimat altfel: „Omul, animal raţional, se satură uneori de raţiune". Ulterior, în primele secole ale creştinismului, băuturile alcoolice au fost văzute ca un „diavol lichid", care deviază omul de la comportamentul firesc, împingându-l la păcate. Cu toate acestea, în evul mediu, consumul moderat de bere devenise o alternativă la consumul de apă, insuficient de curată. Apropiindu-ne de timpurile moderne, una din ipotezele umoristice privitoare la dispariţia dinozaurilor a fost alcoolismul şi blocarea reproducerii, căci vegetalele ingurgitate fermentau în stomacurile leneşe, transformându-se în alcool. Dinozaurii carnivori s-au „infestat" consumând resturi îmbibate în alcool. Dar recentul studiu al prof. Alexis McGauff depăşeşte nuanţa ludică şi se întreabă de ce animalele nu simt nevoia să se „euforizeze".

Ştim cu cât de multe abilităţi sunt dotate necuvântătoarele pentru a se adapta şi a supravieţui. McGauff susţine că formarea unui depozit vegetal care să fermenteze şi apoi produsul alcoolic să fie consumat nu ar fi o problemă insurmontabilă pentru mamiferele evoluate – să ne gândim la maimuţele (şi nu numai) care ştiu să-şi aleagă „medicamente" din natură pentru afecţiunile lor. Dar nici un animal nu doreşte, din cauza aceluiaşi instinct de conservare, să-şi piardă acuitatea simţurilor, pentru că atunci ar deveni o pradă uşoară. „La om, spune McGauff, raţiunea conduce la insatisfacţia de a fi aşa cum este şi atunci tinde să devină *alt om*, prin euforia instalată o dată cu beţia". Cu alte cuvinte, derapajele raţiunii diminuează drastic instinctul de conservare, căci consecinţele consumului sistematic de alcool în cele două anotimpuri-problemă, vara şi iarna, sunt foarte grave şi unele anomalii sunt transmise urmaşilor, periclitând perpetuarea speciei.

Asocierea dintre consumul de alcool (fără a se ajunge la alcoolism) şi funcţiile înalte de decizie ocupate de astfel de persoane au generat, de-a lungul istoriei, uriaşe drame umane. Dar astăzi, în întreaga lume, consumul de alcool a devenit o dramă individuală cu consecinţe tragice la nivelul societăţii. Crime, violuri, violenţă domestică, drame profesionale, boli letale (cum ar fi cele legate de funcţionarea ficatului şi a inimii), decepţii sentimentale şi depresii sunt câteva consecinţe nefaste care nasc o contradicţie flagrantă între consumul sistematic de alcool şi însăşi integritatea speciei umane.

Avertismente severe

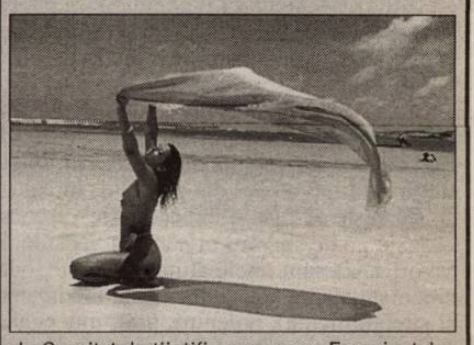
Zilnic, pe planetă mor 13 persoane din cauza alcoolului. Un studiu recent prezentat în Marea Britanie arată că numai 20 la sută din alcool este absorbit de stomac, restul ajunge în ficat. Cantitatea de oxigen care ajunge la creier se diminuează sever, iar cantitatea de apă din urină creşte foarte mult, producându-se o deshidratare a organismului (nevoia de apă la mahmureală). Eliminarea alcoolului care ajunge la creier necesită mai mult de 24 de ore, deşi ni se pare că ne-am revenit după doar câteva ore de somn. Funcţia erectilă la bărbaţi este compromisă pe termen lung, iar femeile nu mai pot avea orgasm... Ştiinţific sau doar empiric, aceste urmări erau puse în evidenţă încă din secolul XIX, când a apărut curentul ideologic numit „Temperance movement", tradus liber „Există o măsură în toate" (după zicala lui Pitagora). Eventualele beneficii ale alcoolului nu au nimic în comun cu excesul, iar acesta adoarme raţiunea.

PAUL IOAN

„Cremele" solare, o falsă securitate

În ultimii 20 de ani, bolile de piele – tumorile în special – au crescut cu 6% la bărbaţi şi cu 4,5% la femei, din cauza ultravioletelor. Aceasta, în condiţiile în care cremele solare sunt frecvent folosite. O protecţie insuficientă, afirmă specialiştii. Şi nu fără riscuri.

Ultimele studii legate de „ecranele" solare, substanţele ce fitrează ultravioletele, sunt îngrijorătoare. Nu e prima oară când cremele sau loţiunile pe care le aplicăm pe corp pentru a ne proteja de ultraviolete sunt privite cu suspiciune. Pentru că s-ar afla la originea unor boli de piele, culminând cu melanomul. Proprietăţile chimice ale unor filtre pe care le conţin cremele solare îi neliniştesc pe cercetători. În special caracterul estrogen, adică capacitatea lor de a se comporta asemenea hormonilor feminini. Studii recente făcute de farmacologi şi toxicologi de la Universitatea din Zürich, având ca subiecţi şoareci, au demonstrat clar faptul că din 10 substanţe folosite curent în produsele de protecţie solară, 6 afectează grav dezvoltarea sexuală a animalelor. Semnalele de alarmă au fost trase în 2001. S-a demonstrat că unele substanţe pot prolifera celulele tumorale mamare, altele pot mări greutatea uterului în cazul cobailor-femele, în funcţie de dozele primite. Emoţii în industria cosmetică, întrucât filtrele respective se regăsesc şi în creme cosmetice, loţiuni, geluri capilare, de duş sau în rujuri. Un dosar greu, preluat



de Comitetul ştiinţific european. Experienţele pe cobai au fost criticate sau infirmate de cercetări paralele. Rezoluţia: „ecranele" solare nu prezintă nici un risc pentru sănătate. Cercetătorii elveţieni îşi reiau studiile. Rezultatele au fost similare. În plus, au fost depistate unele substanţe periculoase în urina umană, la patru ore după aplicarea cremei. Ele pot constitui un pericol şi pentru mediu, filtrele sub acuzaţie, răspândite în apele de scăldat, devenind poluante. Au fost depistate în piscine şi lacuri. În peşti şi chiar în laptele de mamă. Produsele în discuţie sunt folosite însă cu maximă încredere. Reclamele sunt mai mult decât liniştitoare: „Îmbină siguranţa cu plăcerea." Sau: „Un bronz perfect, cheia succesului". Un fals sentiment de securitate, afirmă unii cercetători. Pentru că există tentaţia de a te expune cât mai mult la soare. Filtrele întârzie efectele nocive ale UV dar nu le elimină. Cel puţin, nu total. Ele se află la originea melanomului, cea mai agresivă formă de cancer de piele. O echipă de cercetători britanici a făcut un experiment legat de radicalii liberi din piele, cu şi fără cremă de protecţie, expusă la radiaţiile solare, măsurându-le nivelul. Radicali liberi, rezultaţi din reacţiile de oxidare care au loc la nivel celular în timpul expunerii. (Se ştie că ultravioletele alterează patrimoniul genetic – ADN – prin aceste particule reactive.) În ambele cazuri, analizele au indicat un nivel ridicat al radicalilor liberi. E nevoie, aşadar, sunt avertizaţi producătorii de creme fotoprotectoare, să se atribuie „ecranelor" solare un indice de reală protecţie împotriva acestora. În urma măsurilor radicale, în Australia, unde s-a înregistrat un record al cancerelor de piele, numărul celor care se expun la soare a scăzut de la 61% în 1988, la 20% în 2004. Cu sau fără creme fotoprotectoare, soarele poate ucide. Şi cel mai la îndemână mod de protecţie, garantat de realitate, rămân hainele, pălăria de paie sau umbrela.

DORIN MĂRAN

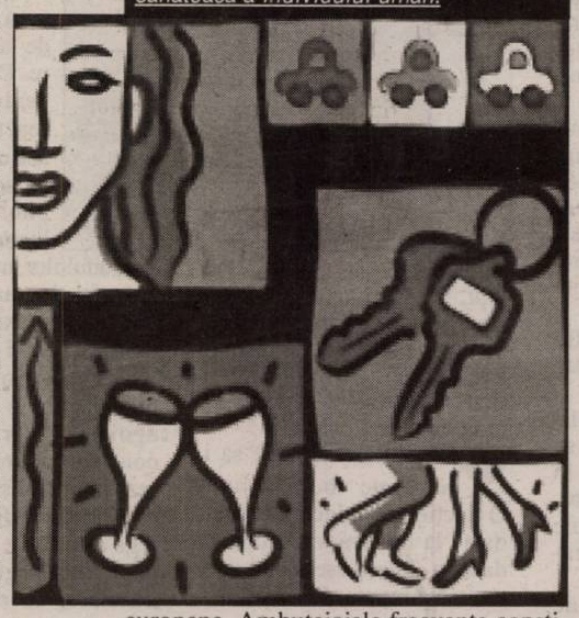
Automobilul şi oamenii „cu greutate"

Mişcare prea puţină. Este un fel de cuvânt de ordine al omului modern, în special al celui trăitor la oraş, care se deplasează foarte mult cu mijloacele de transpost în comun sau cu cele proprii, este tentat să stea ore în şir în faţa televizorului, iar când iese în natură, nu drumeţiile se află pe primul plan, ci tot lâncezeala cu farfuria şi cu paharul în faţă. La toate acestea s-a adăugat relativ recent încă un element ce pune în discuţie utilizarea abuzivă a maşinii, conducând la sporirea numărului sedentarilor, ce se ridică în prezent la peste două treimi din populaţie.

Potrivit unui studiu realizat în Franţa, există molecule poluante (cum este dioxina) emise de motoarele cu combustie şi de centrele de incinerare a deşeurilor, care au drept efect, pe de o parte, blocarea evacuării lipidelor din celulele adipoase şi, pe de altă parte, favorizarea multiplicării celulelor care stochează grăsimile. După două săptămâni, cobaii ţinuţi în condiţii de poluare identice cu cele întâlnite la 100 metri de o autostradă şi-au mărit masa corporală cu 4%, ceea ce pentru un om care la început cântăreşte 70 kg este echivalent cu a lua în greutate 2,8 kg. Bomboana de pe tort, dacă putem spune astfel, este pusă de faptul că moleculele cancerigene de genul amintit favorizează totodată alergiile şi crizele de astm.

Nivelul de poluare în zonele cele mai aglomerate din trafic depăşeşte în medie de trei ori emisiile admise, de dioxină de azot şi de benzen. Aici, nu trebuie să ne gândim doar la metropole occidentale de talia Parisului, deoarece şi în România există oraşe şi zone extrem de poluate, Bucureştiul (cu peste 1,5 milioane numai de autoturisme) situându-se într-un nedorit top al celor mai poluate capitale europene. Ambuteiajele frecvente constituie şi ele un reper important în acest peisaj, ele însemnând mult mai mult decât crize de nervi ale şoferilor şi timp pierdut. Soluţii de remediere există şi în unele ţări occidentale ele sunt luate foarte în serios. În primul rând, ar fi vorba despre schimbarea urgentă a obişnuinţelor citadinilor în materie de transport, ţinând cont atât de impactul major al transporturilor rutiere asupra sănătăţii individului şi a societăţii (poluarea chimică şi cea sonoră), cât şi de influenţa asupra schimburilor climatice.

E adevărat, există astăzi numeroase mărci de maşini care, odată scoase la drumul mare, dau celor ce le văd certitudinea că proprietarii lor sunt nişte oameni importanţi. Însă nu la acel tip de „greutate" ne vom referi aici, ci la un efect pervers al simbiozei moderne dintre om şi motoarele pe roţi. Sunt elemente poate pe alocuri şocante, extrem de puţin sau deloc cunoscute până în prezent, dar foarte importante pentru dezvoltarea sănătoasă a individului uman.



Politicile mondiale sunt centrate, aproape pretutindeni în lume, pe problema petrolului. Chiar dacă aparent, conflictul din Irak, de exemplu, nu are legătură cu îngrăşarea parizienilor ori a bucureştenilor, un raţionament logic şi coerent conduce destul de uşor la o idee deseori sugerată de presa occidentală. Se porneşte de la creşterea preţului petrolului, sub influenţa conflictelor din zonele producătoare (Nigeria, Irak, Venezuela etc.). O consecinţă este apelul la reducerea consumului acestui combustibil fosil, de pildă prin limitarea vitezei pe autostrăzi, la 90 km/h; numai că trăim în ceea ce ne place să numim „epoca vitezei"...

Promovarea transporturilor „blânde", nepoluante, e o soluţie interesantă, propusă de occidentali, simultan cu demitizarea automobilului, adică diminuarea importanţei şi a pieţei acordate acestuia. Totuşi, aceasta înseamnă totodată amplificarea unei contraoferte, iar aici lupta se dă, efectiv, pe viaţă şi pe moarte. Există pe plan mondial tehnologii şi vehicule concepute tocmai în ideea scoaterii din discuţie a combustibililor fosili, poluanţi, dar interese majore fac ca invenţiile respective să aibă, de decenii, contururile unui vis prea îndepărtat. Trebuie vorbit aici despre apel la raţiune, la responsabilitate faţă de generaţiile viitoare, despre un consens general, despre implicarea activă a autorităţilor ş.a.m.d. Din nefericire, în lumea acestui început de mileniu, toate acestea par utopii, lucru care nu face mai puţin periculos efectul folosirii automobilului asupra gabaritului nostru, cel ce ne transformă în nedorita ipostază a unor oameni cu greutate. În kilograme!

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Să vorbim corect!

O exprimare greşită, întâlnită destul de adesea, mai ales în vorbire, este cea de tipul: „persoana încriminată". Greşeala provine din asocierea cu multe alte cuvinte formate cu ajutorul prefixului ÎN: încazarmare, încăierare, încăpăţânare, încătuşare, încântare, încruntare, îndrăgire, a (se) îndrăgosti şi multe altele. Verbul „a incrimina" provine din franţuzescul „incriminer", fără a fi un derivat autohton. Aşa cum arată dicţionarele, el înseamnă „a acuza o persoană de săvârşirea unei crime" sau, în accepţie mai generală „a învinovăţi, a acuza". Aşadar, sensul cuvântului este perfect cunoscut şi numai pronunţia sa (eventual scrierea) trebuie controlată atent, pentru a folosi forma corectă. *(I.S.)*

Incriminat...

E bine de ştiut

Ce dureri vă pot strica vacanţa? Ne-am oprit asupra câtorva, pe care le detaliem.

Colica veziculară. Se caracterizează prin durere intensă şi epuizantă, în hipocondrul drept (regiunea ficatului). Sunt dureri care iradiază în umărul drept sau în vârful omoplatului şi adesea sunt însoţite de stări de vomă şi de greţuri.

Colica veziculară survine în vacanţă, la bolnavii cu suferinţă biliară mai veche şi netratată. De regulă, se declanşează după mese copioase, „stropite" cu ceva mai mult vin sau cu alte băuturi alcoolice.

Ce trebuie făcut? În primul rând, bolnavul va fi aşezat în repaus absolut, la pat. În zona ficatului i se vor aplica, numai atunci când bolnavul nu are febră, comprese cu apă cât mai caldă. Dacă din contră, acesta are febră, compresa

Terapii de vacanţă

se va muia în apă rece ori se va aplica o pungă cu gheaţă. În timpul crizei, precum şi în următoarele 3-4 ore, se recomandă consumul de lichide reci, cum ar fi: ceai de tei, de mentă, de sunătoare, de muşeţel. Pentru bolnavul cu greţuri, se va pune în ceai şi o felie de lămâie. Pe o linie imaginară care uneşte cele două mameloane, exact la jumătatea acesteia, se vor face 100 de presiuni cu degetul mare, la început mai uşoare, apoi din ce în ce mai puternice.

Ameţeala. La omul sănătos, plecat în vacanţă, ameţeala poate surveni mai ales în timpul călătoriei cu avionul sau cu vaporul, în ascensor, în teleferic, în situaţiile când priveşte în jos de la înălţime, sau după un traumatism cranio-cerebral.

Este o suferinţă care se manifestă mai ales la bolnavii de artroză cervicală, hipertensiune arterială, ateroscleroză, aflaţi la tratament într-o staţiune balneo-climaterică.

Ce trebuie făcut? Evitarea pe cât posibil a cauzelor care au produs starea de ameţeală. Se va bea zilnic o infuzie de mentă (trei căni pe zi). Aceasta trebuie să fie cât mai concentrată (10-12 linguri de plantă la un litru de apă clocotită). Medicul va fi chemat fără întârziere, dar, până la sosirea acestuia, se va face presopunctură. În creştetul capului, se va presa moderat de 50 de ori. În continuare, se vor respecta prescripţiile medicului.

Criza de astm bronşic se manifestă printr-o respiraţie sufocantă, ca urmare a strâmtării bruşte a bronhiilor mici, fapt ce face imposibilă eliminarea în timpul expiraţiei a întregii cantităţi de aer din plămâni. În cele din urmă, criza se sfârşeşte cu tuse şi expectoraţie vâscoasă. Criza de astm bronşic poate surveni oricând în vacanţă. Factorii care o favorizează sunt unele alimente (lapte, ouă, peşte, ciocolată, carne, căpşuni), unele medicamente (penicilină şi streptomicină), polenuri, praf, mucegai. În plus, pot acţiona negativ efortul fizic şi traumele psihice.

Ce trebuie făcut? Se deschide fereastra cât mai larg, bolnavul se aşază pe un scaun cu spătar, cu braţele încrucişate pe piept şi cu capul mult aplecat în faţă. În această poziţie, spatele bolnavului va fi frecat cu un prosop muiat în apă caldă şi puţin oţet. La mâini şi la picioare i se va face baie caldă, în care se va adăuga şi puţină făină de muştar.

Sunt măsuri ce pot fi luate imediat după declanşarea crizei, pentru ca vacanţa să se deruleze apoi aşa cum ne-am dorit.

Dr. VALERIU MANTA

Stil de superstar

Moda indiană continuă cu succes să trezească interesul creatorilor celebri, dar, iată că şi superstaruri hollywoodiene se lasă seduse de mirificele ţinute.

Angelina Jolie apreciază jocul savant de broderii şi transparenţa, în vreme ce Elizabeth Hurley reinterpretează în stil hollywoodian costumul tradiţional indian. Halle Berry a optat pentru tunica lungă, cu un decolteu rafinat, de o sobrietate studiată. Sharon Stone s-a arătat interesată de rochia tubulară, iar Jennifer Lopez poartă cu inconfundabilă graţie un sari magnific.

Pentru părinţi

Generozitatea şi altruismul nu sunt înnăscute

Chiar dacă cei mici sunt extrem de diferiţi, au, fără îndoială, şi trăsături comune. Cunoaşterea acestora le permite părinţilor aplicarea corectă a preceptelor de bază ale educaţiei. În primul rând, nu uitaţi că nu aveţi în braţe un adult în miniatură.

Copilul mic nu are dezvoltat „simţul" timpului. El trăieşte în prezent. De asemenea, nu percepe ceea ce nouă ni se pare evident: să mergi la serviciu, să dormi, să ai un meniu diversificat, pentru a acumula din hrană toate elementele necesare organismului. În schimb, el poate fi convins că sub pătuţul lui se ascunde un monstru. Pentru a-şi cunoaşte bine copilul, părinţii trebuie să-l observe cu atenţie. Astfel, se pot evita erori mari, cum ar fi să-i cereţi copilului mai mult decât este capabil să dea!

Multe dintre dificultăţile cu care se confruntă părinţii, în educarea copiilor, sunt identice cu cele întâlnite şi de generaţiile anterioare.

◆ Astfel, nu trebuie uitat, de exemplu, că un copil doreşte să fie iubit. Numai că maniera în care îşi exprimă această nevoie, în mod inconştient şi stângaci, conduce adesea la o reacţie inversă. Exemplul celebru îl reprezintă dorinţa fratelui mai mare de a fi la fel de alintat ca micuţul frăţior abia sosit acasă de la maternitate. Şi, pentru a fi cât mai convingător, „cel mare" plânge noaptea, imitându-şi frăţiorul, împrumută biberonul acestuia, deşi a trecut de vârsta biberonului etc. Rezultatul? Tentativele de a redeveni foarte important pentru mama sa sunt sortite eşecului, nereuşind, de cele mai multe ori, decât să o

enerveze peste măsură. De fapt, vinovaţi pentru această situaţie sunt părinţii care nu înţeleg ce se ascunde în spatele comportamentului aparent şi uită să-şi împartă în mod egal dragostea.

◆ Copilul are nevoie să i se repete unele lucruri. O lecţie de educaţie „predată" la trei ani va fi uitată, dacă în situaţii asemănătoare nu se va repeta. El îşi aminteşte cu uşurinţă o casetă, un serial T.V. văzut la vârste extrem de fragede, dar uită lecţiile de pedagogie. Aşa încât, fiţi înţelegători şi nu disperaţi dacă trebuie să-i spuneţi de sute de ori „spală-te pe dinţi", „fă-ţi lecţiile înainte de a te uita la T.V.", „fă ordine în camera ta"... De fapt, trebuie să repetaţi până ce aceste obişnuinţe devin deprinderi curente.

◆ Mai trebuie să ştiţi că oricărui copil are tendinţa de a-şi testa părinţii. Câte mame nu povestesc exasperate că repetă de sute de ori „ridică-ţi şosetele!", fără ca fiul sau fiica să execute comanda. De ce? Pentru că acest lucru o înfurie foarte tare pe mama. Copilul a descoperit butonul pe care trebuie să apese pentru a o manipula şi nu vrea să se priveze de această plăcere. De fapt, o face pentru a şti cum reacţionează în astfel de situaţii un adult. Dacă copilul face câteva lucruri care nu le plac adulţilor, nu trebuie să vă enervaţi sistematic. Dacă veţi proceda aşa, există mari şanse ca micuţul să-şi continue jocul.

Egocentrismul unui copil nu trebuie confundat cu egoismul. Orice copil se consideră îndreptăţit să capteze interesul şi iubirea celor din jur. Cu vârsta, el va înţelege că trebuie să coboare de pe tronul imaginar pe care se instalase, că este la fel de important ca toţi ceilalţi din jur. Părinţii trebuie să-şi amintească faptul că generozitatea şi altruismul nu sunt înnăscute. Ele sunt rodul unui lung exerciţiu.

Pagină realizată de
ECATERINA BĂTRÂNEANU

Dosarele frumuseţii

Posibile remedii

Mai ales vara, acele dungi sidefii sau roz-violacee, de pe suprafaţa pielii, cunoscute sub numele de vergeturi, le creează femeilor probleme de ordin estetic, dar şi psihologic. De multe ori, vergeturile apar după naşteri, dar specialiştii consideră drept factori declanşatori şi stresul, obezitatea, problemele renale, alimentaţia necorespunzătoare, lipsită de vitamine şi de oligoelemente. Pentru a preveni apariţia vergeturilor, se recomandă evitarea terapiilor de slăbit sau de îngrăşare bruscă şi a eforturilor fizice prelungite. De asemenea, se recomandă multă grijă faţă de alimentaţia săracă în legume şi fructe proaspete, lipsită de vitamine şi de minerale.

Care ar fi, totuşi, posibilele remedii? Tratamentele cu laser sau cele cu ultrasunete ajută la refacerea fibrelor conjunctive din piele. Soarele, prin razele ultraviolete, poate grăbi cicatrizarea vergeturilor şi uniformizarea culorii pielii.

La fel de benefică pare a fi şi fitoterapia. Plante precum năpraznicul, trei-fraţi-pătaţi sau păpădia reprezintă un posibil remediu împotriva vergeturilor.

Gastronomice

Câteva reţete de sezon trimise de doamna Matilda Schuster-Tudoriu, din Cluj-Napoca.

Roşii umplute

500 g roşii, 100 g caş, 50 g pesmet, 2 linguri cu unt, 3 linguri cu smântână.

Roşiile se spală, se şterg şi se taie în jumătăţi, se scobesc cu o linguriţă şi se lasă ca pereţii să rămână cărnoşi. Untul se înmoaie, se amestecă cu caşul dat pe răzătoarea cu găuri mari şi cu pesmet fin. Cu această pastă se umplu roşiile. Deasupra, peste fiecare roşie, se pune o linguriţă de smântână groasă şi o bucăţică de unt şi se dă la cuptor timp de 10-15 minute. Cine doreşte, poate prepara umplutura cu urdă şi mărar verde.

Caş pane

300 g caş, 2 ouă, făină, 1 cană cu lapte, ulei.

Se prepară din ou, făină şi lapte, un aluat pentru clătite. Se taie caşul în felii suficient de groase, care se dau prin făină, apoi prin aluatul de clătite şi se prăjesc pe ambele părţi, în ulei fierbinte.

Sarmale umplute cu urdă

500 g urdă, sare, piper, pătrunjel şi mărar verde, 2 ouă, 2 linguri cu griş, foi de ştevie, o legătură ceapă verde, borş sau oţet de mere.

Se amestecă urda cu verdeaţa tăiată mărunt, ceapa (cu tot, cu codiţe) călită în unt. Frunzele de ştevie tinere se opăresc. Din compoziţia de urdă se formează sărmăluţe, care se învelesc în frunzele de ştevie. Se aşază în cratiţă suprapuse, se toarnă apă cât să le acopere, se adaugă o lingură cu unt sau ulei, 2 linguri cu borş, lămâie sau oţet de mere. Se pun în cuptor, să fiarbă. Se servesc cu smântână.

Fleică la grătar

1 kg de carne de porc (fleică), 1 lingură cu ulei, mujdei, sare, piper.

Fleica se unge cu mujdei, se sărează, se piperează şi se lasă o oră. După aceea, se aşază pe grătar, la foc domol, până prinde o cojiţă, apoi se unge cu ulei, se mai lasă pe grătar la foc domol, întorcându-se pe toate părţile. Se serveşte cu garnitură de cartofi prăjiţi şi salată de varză crudă (în amestec, albă şi roşie).

Sufleu de mere

150 g unt, 150 g făină, 150 g zahăr pudră, 1 l lapte, 1 kg mere, 2 ouă, scorţişoară.

Se pune untul într-o tigaie, să se topească pe foc; se încorporează făina în unt şi se stinge cu lapte. Se fierbe amestecând mereu, până obţinem un sos consistent. Se lasă să se răcească. Se adaugă gălbenuşurile frecate cu zahăr, merele rase şi călite în puţin unt. Albuşurile se bat spumă şi se amestecă uşor cu compoziţia de mere. Se unge o formă cu unt, se presară pesmet fin, se pune compoziţia şi se dă la cuptor, să se coacă. Se serveşte stropit cu sirop.

Notă de plată pentru frumuseţe

După ce, în numărul precedent al „Magazinului", ne-am ocupat de supraponderalitate şi obezitate – afecţiuni însoţite deseori de bulimie – a venit rândul tulburării alimentare opuse, *anorexia*. Reluăm în mod special ideea că asemenea probleme de nutriţie, dar care au şi o importantă componentă psihică, nu trebuie deloc tratate cu superficialitate, întrucât (şi) ele pot avea drept consecinţă finală decesul bolnavului.

Înfometarea voluntară

Medicii specialişti identifică o tipologie complexă a tulburărilor de alimentaţie, pe care omul obişnuit le poate confunda uşor. Astfel, polifagia reprezintă un fel de paradox, în sensul că subiectul consumă multe alimente, fără o regulă de hrănire, dar nu se îngraşă (ca în cazul bulimiei), ci slăbeşte. Aici, este vorba despre tulburări de metabolism, şi nu mintale, dar şi despre semnele de început ale unor boli parazitare sau, şi mai grav, ale diabetului insulinodependent de tip I. Anorexia este, în schimb, o boală mintală, caracterizată prin subnutrirea intenţionată, în scopul urmărit de pacient, de a avea un corp cât mai suplu, de a elimina orice urmă de ţesut adipos. Moda are şi ea o contribuţie nocivă în acest caz, impunând drept ideală imaginea femeilor slabe şi înalte. Nu întâmplător, anorexia se manifestă în rândul tinerelor de 12-18 ani în proporţie de până la 25%, raportul faţă de băieţi fiind de 10/1. Din păcate, vindecarea ajunge doar la circa 60 de procente, restul îmbolnăvindu-se cronic, iar mortalitatea anorexicilor ajunge la 10%.

Agresarea propriului organism

Obsesia slăbitului şi teama patologică de îngrăşare determină comportamente anormale, relevând şi o componentă socială interesantă, pe care nu o vom dezvolta însă aici (anorexia apare preponderent în mediile socio-culturale mai elevate). Pe plan psihic, apare percepţia deformată a propriei imagini, care „trebuie" retuşată, slăbind. Aceasta înseamnă reducerea numărului de calorii consumate la cel mult o treime din necesarul zilnic, regimul completându-se cu activităţi fizice epuizante, precum şi cu folosirea de vomismente, laxative şi diuretice. O agresiune majoră asupra organismului, care pierde astfel masiv vitamine, minerale, calciu şi alte elemente nutritive indispensabile unei funcţionări normale. De aceea, printre consecinţele imediate se numără leşinurile, insomnia, depresiile, deteriorarea periculoasă a activităţii creierului, iar la adolescente poate apărea şi amenoreea (absenţa ciclului, cel puţin trei luni consecutiv). De asemenea, apar căderi de tensiune, hipotermii, slăbirea drastică a sistemului imunitar, iar varietatea afecţiunilor mintale adiacente duce uneori chiar la sinucidere. Amintim doar un caz de tristă faimă, cel al cântăreţei Karen Carpenter, care a murit în 1984, în urma unui întreg şir de manifestări anorexice alternate cu crize de bulimie – situaţie frecvent întâlnită în cadrul acestor patologii.

Vindecarea nu vine de la sine

Punerea în pericol a propriei sănătăţi nu se opreşte aici, deoarece există şi efecte colaterale. De pildă, o cădere drastică de potasiu poate antrena atât serioase probleme ale rinichilor, cât şi fatalul stop cardiac, distrugerea dinţilor, tulburări gastrice sau parotidite. Remediile nu sunt tocmai uşor de aplicat, astfel încât să aibă efectul dorit. Fiind vorba despre o tulburare mintală, anorexia se înlătură prin participarea simultană a medicilor, a pacientului şi a familiei acestuia. Trebuie eliminată treptat obsesia că a mânca e totuna cu a te îngrăşa şi a deveni dezagreabil. Redobândirea unei gândiri pozitive, a optimismului, a poftei de viaţă, facilitează mult vindecarea. Apoi, esenţial este să se revină la o alimentaţie echilibrată, fără excese ori privaţiuni, pentru a-i oferi organismului substanţele necesare unei bune funcţionări. În acest timp, medicii prescriu de obicei anxiolitice, antidepresive, minerale şi vitamine, perfuzii cu glucoză. Totuşi, cum întotdeauna e mai bine să previi decât să tratezi, există şi importante recomandări adresate părinţilor, primele persoane care pot preîntâmpina atingerea stadiului critic al tulburărilor de alimentaţie numite anorexie, bulimie, hiperfagie ş.a.m.d.

PE SCURT, DESPRE sănătatea dumneavoastră

ATENŢIE LA MEZELURI ŞI LA PEŞTE!

Mihail Novacov, jud. Tulcea, ne întreabă dacă botulismul mai reprezintă o afecţiune „de actualitate" în zilele noastre, când medicina a evoluat foarte mult. Relaţia este corectă, dar am îndrăzni să sugerăm o mai mare prudenţă, mai ales atunci când e vorba despre a ne păzi măcar propriul organism de agresorii care nu sunt nici puţini, nici înapoiaţi, nici inofensivi. E şi cazul bacilului botulismului, întâlnit în sol şi în intestinele unor animale. Deşi destul de rar întâlnit, el e foarte rezistent, chiar şi la antibiotice, putând produce o toxină violentă, botulina, şi ea rezistentă la antibiotice, nu însă şi la căldură.

Botulismul înseamnă, aşadar, o intoxicaţie alimentară legată mai ales de consumul de mezeluri, de peşte crud, de conserve incomplet sterilizate. La debut, seamănă cu o simplă gastro-enterită, dar toxina atinge rapid muşchii şi nervii, antrenând tulburări oculare grave, uscăciunea gurii şi greutate la înghiţire. După diagnosticarea bolii (de preferat, cât mai rapidă), este necesară o spălătură a stomacului şi tratamentul indicat de medic în asemenea situaţii. Sperăm să nu aveţi vreodată aşa ceva, dar pentru aceasta e bine să fiţi foarte atenţi la ceea ce mâncaţi.

Remedii naturale

Iarba iepurilor

Poate că mai există şi astăzi persoane care, mergând în zone colinare, de obicei în margini de păduri, culeg şi mestecă cu plăcere o frunză despre care în popor se spune că e hrana preferată a iepurilor sălbatici. *Măcrişul* nu are doar un gust foarte plăcut – puţin acrişor, el este răcoritor şi revitalizant – ci şi importante calităţi terapeutice. Consumat crud, eventual în salate (dar nu în cantitate mare, deoarece oxalaţii din compoziţia sa pot contribui la litiaze) sau gătit, are efect laxativ, depurativ şi diuretic, dar este şi aperitiv, şi digestiv. Persoanele cu sensibilitate gastrică e bine totuşi să-l evite, ca şi cele cu colici nefritice sau cu calculi, cu astm şi afecţiuni pulmonare.

Supa de măcriş (25 g de plantă la 1 l apă), ca şi decoctul preparat din rădăcină în aceleaşi proporţii, se folosesc şi extern (comprese), în furunculoză, erupţii cutanate, pecingini inflamate, sau în artrite tuberculoase cronice, cu umflarea ţesuturilor (cataplasme cu frunze fierte). În literatura de specialitate, se mai precizează că măcrişul era folosit împotriva epidemiilor de difterie, în special pentru copii. Pentru preparare, nu se recomandă fierberea plantei în vase de aramă.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Decalogul părinţilor

Respectul faţă de propria persoană reprezintă cel mai bun antidot al dezechilibrelor alimentare. Şi acesta se învaţă de la vârstele cele mai mici! „Păstrează-te mereu în formă şi sănătos", „Fii vesel", „Simte-te bine în pielea ta" - iată mesaje importante, de transmis permanent copiilor.

1. Observaţi-vă propriile atitudini şi comportamente faţă de corpul dvs. şi de ale celorlalţi. Învăţaţi-vă copiii să accepte diferenţele fizice (forme corporale, handicapuri, defecte).
2. Evitaţi atitudinile de elogiere a slăbitului şi de condamnare a excesului de greutate. Nu vă ironizaţi copiii pornind de la aspectul lor fizic şi nu faceţi remarci de genul „dacă mai mănânci atât, te faci cât o balenă"...
3. Stabiliţi ce fel de viaţă doriţi să aibă copilul dvs. Insistaţi pe frumuseţe şi pe forma fizică, mai ales pentru fete? Mai degrabă, ajutaţi-i să se autoaprecieze, indiferent de modelele propuse de mass-media.
4. Nu satanizaţi anumite alimente, calificându-le drept „rele", „pline de calorii", „care îngraşă". Dacă veţi diversifica meniurile, toate vor putea face parte dintr-o alimentaţie echilibrată.
5. Puteţi discuta în mod regulat cu copiii despre pericolele regimurilor stricte, despre interesul pentru exerciţiul fizic, despre importanţa unei alimentaţii diversificate. Nu uitaţi de exemplul personal: mâncaţi de toate, faceţi mişcare, acceptaţi-vă aşa cum sunteţi.
6. Eliminaţi şantajul cu mâncarea: „dacă nu mănânci tot, mă supăr", „dacă nu eşti cuminte, nu-ţi dau prăjitură", „te-ai supărat, ia o ciocolată". A mânca nu are o legătură directă cu latura noastră afectivă.
7. Propuneţi-i copilului diferite activităţi: sport, desen, muzică. Atunci când faci ce-ţi place, te neliniştesţe mai puţin problema greutăţii corporale, sub aspectul său legat de cât mănânci.
8. Faceţi tot posibilul pentru a întări respectul faţă de sine al fiicelor dvs. şi oferiţi aceleaşi oportunităţi şi încurajări, atât fetelor, cât şi băieţilor.
9. Acceptaţi ca din când în când să fiţi un „părinte exigent". Un părinte prea bun anticipează dorinţele copilului şi nu-i mai lasă timp să se bucure de împlinirea lor. Copilul riscă atunci să vrea mereu mai mult, fără a accepta schimbările. Or, şi frustrările sunt deseori constructive.
10. Încurajaţi-vă permanent copiii şi evitaţi să-i cicăliţi şi să-i certaţi tot timpul!

Vitaminoterapie & mineraloterapie

Folosirea simultană a vitaminelor, mineralelor şi a altor medicamente poate provoca neplăceri. De aceea este necesar să consultaţi un medic specialist, un dietetician sau un nutriţionist, înainte de a urma un astfel de tratament.

VITAMINA C sau Acidul ascorbic

Vitamina C sau acidul ascorbic este una dintre cele mai cunoscute vitamine. Denumirea ei provine de la faptul că această vitamină a fost folosită de-a lungul istoriei, pentru vindecarea scorbutului, boală care a făcut multe victime. Este hidrosolubilă, oxidabilă şi nu este rezistentă la razele ultraviolete şi la căldură. Ea nu poate fi sintetizată de către organismul nostru şi de aceea trebuie să fie luată din exterior.

Doza zilnică este de 60-100 mg. Copiii au nevoie de 35-60 mg/zi, adulţii de 60-100 mg iar viitoarele mame de 130 mg/zi. Atenţie deosebită trebuie să acorde fumătorii, deoarece aceştia ar trebui să consume zilnic 120 mg.

Surse: Principalele surse de vititamină C sunt legumele şi fructele proaspete, mai ales citricele, zmeura, coacăzele, fragii. Dintre legume, broccoli, cartofii, ardeii, tomatele, varza, pătrunjelul conţin o cantitate suficientă pentru organismul uman.

Rol: **a)** Acidul ascorbic are o mare importanţă în cicatrizarea ţesuturilor distruse, prevenind chiar apariţia ridurilor, deoarece este implicat în producerea colagenului. **b)** Joacă un rol important în metabolizarea anumitor aminoacizi, a acidului folic şi a glucozei, în general. **c)** Formarea dentinei şi a osaturii este influenţată foarte mult de această vitamină. **d)** Participă la producerea de glucocorticosteroizi şi anumiţi neurotransmiţători. **e)** Un rol important îl are în formarea anticorpilor şi interferonilor, având astfel acţiune antiinfecţioasă, scăzând durata răcelilor, gripelor. **f)** Datorită rolului antioxidant, vitamina C poate neutraliza radicalii liberi. **g)** Având posibilitatea să încetinească formarea nitrosaminelor, poate proteja organismul împotriva apariţiei cancerului la stomac. **h)** Revigorează vasele sangvine prevenind astfel anumite tulburări cardiovasculare. **i)** Scade nivelul colesterolului. **j)** Permite absorbţia fierului în organism mult mai uşor. **k)** Având o acţiune antihistaminică, este eficace în tratarea alergiilor şi a astmului. **l)** Are o contribuţie însemnată în îndepărtarea stării de oboseală, stres, anxietate.

Dereglări cauzate de deficitul de vitamina C. Deşi suntem în secolul XXI, scorbutul mai poate fi întâlnit, datorită unor dereglări ale organismului care duc la o asimilare deficitară şi o eliminare exagerată a acestei vitamine din organism. Persoanele în vârstă, alcoolicii, fumătorii au predispoziţie la deficitul de vitamina C. Bebeluşii hrăniţi cu lapte praf sau de mamele care au deficit de vitamina C, pot suferi de vitaminoză.

Dereglări cauzate de consumul excesiv de vitamina C. În istoria medicală, până în prezent nu s-au înregistrat cazuri în care cineva să se fi intoxicat cu această vitamină. Totuşi, acolo unde se exagerează şi se depăşesc 3000 mg/zi, pot apărea arsuri gastrice, diaree sau calculi renali. Când doza zilnică trebuie să ajungă la 1000 mg/zi, este necesar să se combine cu un supliment de magneziu. Aceste cantităţi nu trebuie administrate la persoanele care suferă de insuficienţă renală.

Sfaturi utile: • Vitamina C nu vindecă nici un fel de cancer, însă contribuie la eliminarea din organism a toxinelor. • Vitamina C nu poate preveni contractarea virusului gripal. • Tratamentul cu vitamina C poate influenţa rezultatele unor teste biologice precum cele pentru determinarea glucozei în sânge sau analizele urinei. • Atenţie la folosirea gumei de mestecat care conţine vitamina C, deoarece ea poate afecta smaltul dinţilor. • Un fumător care fumează 20 de ţigări pe zi poate avea un deficit de vitamina C de 25%.

GHEORGHE GIURGIU

INSTANTANEU

Femeile din multe triburi africane se gândesc aproape cu aceeaşi patimă la obiectele de podoabă care le fac mai frumoase. Deşi natura este foarte zgârcită în zonele deşertice unde trăieşte, această femeie din tribul Himba' Masa (foto) s-a specializat în realizarea de amulete şi mărgele „vrăjite", cu materiale dintre cele mai primitive – pietre, piele de şopârlă şi de şarpe etc. Ea nu este considerată o vrăjitoare propriu-zisă, ci o meşteriţă care ştie să îmbine culorile şi să pregătească ornamente pentru femei, cu toate ocaziile. Ca şi în zonele cu civilizaţie mai avansată, mărgelele, colierele şi brăţările au atât rol decorativ, cât şi rol protector. Culorile benefice sunt roşul şi verdele – pentru femeile măritate –, iar pentru viitoarele soţii este preferat albul. Artizana are câteva privilegii faţă de restul femeilor din trib; în primul rând – aşa cum se observă în fotografie – ea are o încăpere separată, „atelierul", şi i se aduc alimente şi apă de către ucenicele sale. Mai trebuie remarcat faptul că nici unul dintre obiectele realizate de această meşteşugăriţă nu este vândut, ci dăruit.

Bijuterii în deşert

LEGENDE ADEVĂRATE

Trădarea samurailor

Din secolul al XVII-lea, japonezii păstrează o legendă bazată pe adevăruri istorice incontestabile. În centrul istorisirilor din acea vreme stă un samurai rămas fără stăpân sau fără obligaţii, adică un ronin. Numele acestui viteaz reformator este Yui Shosetsu, un ronin. La începutul acelui veac se instaurase dictatura (şogunatul) lui Tokugawa Ieyasu, care biruise clasa nobililor (daymo) şi impusese o disciplină de fier tuturor claselor sociale obediente. Printre acestea, prima lovită de noua situaţie era categoria samurailor, urmată (în sens descrescător al rangului social) de ţărani, meşteşugari şi comercianţi.

Moartea care onorează

Yui Shosetsu provenea dintr-o modestă familie de meseriaşi. Tatăl său, Yaemon, făcea parte dintr-o categorie nemulţumită de legile impuse de şogunatul Tokugawa. Sărăcia l-a împins să pribegească prin provincia Yui, căutând ronini care să încerce să lupte contra regimului autocrat. Acolo s-a născut fiul său Shosetsu. Crescut în spiritul împotrivirii faţă de abuzurile clanului atotputernic Tokugawa, Shosetsu are şansa de a întâlni un ronin foarte bătrân, pe nume Buden. Acesta avea nevoie de îngrijire, având peste 70 de ani, iar Shosetsu i-a asigurat-o, în schimbul învăţăturii primite de la Buden.

Septuagenarul ronin l-a iniţiat în arta mânuirii armelor, în special a sabiei, şi i-a pus la dispoziţie scrierile despre viaţa samurailor şi codul lor, „Bushido". Discipolul lui Buden a devenit un autodidact, ceea ce l-a ajutat să deschidă un fel de şcoală de samurai chiar la Edo (vechea capitală, astăzi numită Tokyo). Numeroşi adepţi ai spiritului „cavalerilor rătăcitori" (cum li se mai spunea roninilor) s-au adunat la îndemnurile lui Shosetsu, care devenise un nume faimos printre clasele defavorizate.

O întâlnire de taină a schimbat destinul acestui samurai. Se pare că un frate al şogunului Tokugawa, Yorinobu, l-ar fi sfătuit pe Shosetsu să pornească cu o armată de elevi ai săi – peste 3.000 de oameni – împotriva regimului. Nu este dovedit acest moment, dar cert este că samuraiul a început să adune oamenii săi din Edo şi din alte regiuni ale Japoniei. Acest lucru se poate explica foarte limpede, căci în spiritul adevăraţilor samurai (deveniţi ronini) exista o nemulţumire profundă. Nemaiavând loc în „umbra" vreunui nobil pentru conflicte militare de varii dimensiuni – interzise de şogunatul Tokugawa –, luptătorii intelectuali (ştiau să citească şi să socotească, cunoşteau caligrafia, dansul, poezia şi erau maeştri ai jocului de logică numit „Go") erau apăsaţi de inutilitatea existenţei lor. Era lipsit de demnitate să devină agricultori sau meşteşugari (bresle de rang inferior), iar legile şogunatului le interziceau să se odihnească în temple, să-şi înfiinţeze şcoli sau să conducă comunităţi rurale.

Disensiunile din sânul clanului şogunilor aflaţi la putere a fost momentul în care armata lui Shosetsu putea acţiona. Şi atunci s-a petrecut un fapt uimitor pentru întreaga istorie a samurailor. Trei dintre oamenii de încredere ai liderului roninilor s-au dus la şogun şi i-au dezvăluit planurile rebeliunii. Măcelărite de oamenii şogunului, oştile răzvrătiţilor s-au împrăştiat. Văzând că nu mai are nici o şansă după această trădare, Shosetsu i-a adunat pe opt dintre oamenii cei mai apropiaţi, s-au adunat în cerc şi şi-au făcut seppuku (termen japonez sinonim cu hara-kiri, cuvând uzitat în afara Japoniei). Samuraii au sfârşit cu onoarea nepătată, în chinuri groznice, pentru că – aşa cum spune ritualul seppuku – nu a existat nici o persoană care să-i decapiteze pentru a nu suferi prea mult.

Lacrimi de bronz

Cea mai nouă expoziţie de sculptură a americanului Mark Hopkins s-a intitulat „Lacrimi de bronz". Artistul, unul dintre cei mai faimoşi lucrători în „materie dură" din această breaslă, a dat acest nume apariţiei sale publice pentru că „...atunci când lucrez la topitorie, primele forme pe care le culeg cuvele şi matriţele mele sunt lacrimile unei bucăţi inexpresive de bronz care, mi se pare mie, stau suspendate în aer, până să cadă..." De altfel, iluzia imponderabilităţii materiei este una dintre principalele caracteristici ale artei lui Hopkins.

Provenind dintr-o familie modestă, Mark Hopkins a început să lucreze într-o topitorie pentru a-şi întreţine familia. Cu timpul, vocaţia sa de sculptor a ieşit la iveală. „Mă gândeam, în anii aceia, când munceam la topitoria din localitatea Rome (statul american Georgia) că bronzul nu este un material atât de dur precum arată şi că l-aş putea modela ca pe plastilina cu care mă jucam în copilărie." Spre surpriza sa, Hopkins a constatat că multă lume din jurul său îi apreciază lucrările. A început să fie mai atent cu subiectele alese şi aşa a ajuns să fie căutat şi să i se ceară cópii ale operelor expuse. După ultima expoziţie, artistul a primit un număr extraordinar de cereri – peste 35 de mii! - pentru cele 300 de exponate. Sculpturile sale în bronz au o înălţime de 40-50 de centimetri şi obsesia „vieţii suspendate de cer" fascinează şi în multe ţări europene. I se comandă acest gen de interpretare a materiei pentru holuri şi birouri de firmă. Senzaţia de plutire conferită de artist mâinii, corpului uman, animalelor şi „scenelor mişcate" i-au atras o faimă mondială.

Al doilea secret al succesului lui Mark Hopkins este tematica. Nostalgic al vremurilor când coloniştii Americii peregrinau mii de kilometri în căutarea unui pământ mai fertil sau pentru deschiderea unei afaceri, artistul crede că atunci a fost cea mai fericită perioadă a ţării sale. Oamenii îşi trăiau viaţa din plin, luând în piept toate riscurile şi nu mulţumindu-se cu ceea ce li se oferea de-a gata. Una dintre cele mai apreciate lucrări – „Tatăl şi fiul" – reprezintă o palmă mare susţinând degetele unui copil, ambele suspendate în aer. De asemenea, „Mesia" îl surprinde pe Iisus pe un vas pescăresc, pe marea Tiberiadei, arătând cu mâna spre un viitor mântuit de păcat... Mark Hopkins ar putea crea opere monumentale în bronz, precum marii maeştri ai Renaşterii. Dar, afirmă el într-un interviu, „nu vreau ca fineţea lucrărilor mele să fie strivită de dimensiuni impresionante. Nu vreau să imit pe nimeni, decât pe americanul de rând".

Mesia

Părinţii mei

Rodeo

Pagină realizată de
PAUL IOAN

Știați că...

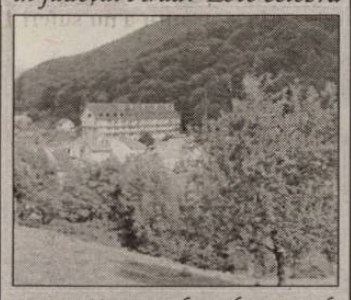
◆ *...cauciucul a fost adus în Europa de Charles Marie de la Condamine? Evenimentul s-a petrecut în 1737.*

◆ *...fizicianul olandez Jacob Clay (1882-1955) a fost unul dintre primii sa-*

vanți care s-au ocupat de studiul radiațiilor cosmice? În timpul unei călătorii de la Amsterdam la Batavia, a observat că intensitatea radiației cosmice depinde de latitudine (efect de latitudine).

◆ *...„pisica de mare" este un pește cu scheletul cartilaginos, cu corpul turtit, rombic, lipsit de solzi? Poate atinge 60-70 cm, o greutate de 6-15 kg și este un pește ovovivipar, întâlnit rareori în apele românești.*

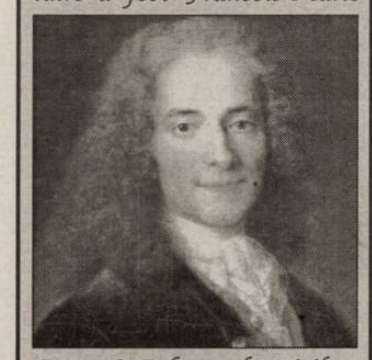
◆ *...Moneasa este o stațiune balneo-climatică în județul Arad? Este celebră*



pentru izvoarele sale termale cu ape bicarbonatate, calcice, magneziene și solide.

◆ *...migdalul este originar din Asia Centrală? Are două varietăți: migdalul amar și migdalul dulce.*

◆ *...numele real al marelui scriitor și filozof Voltaire a fost Francois-Marie*



Arouet? A fost cel mai ilustru reprezentant al iluminismului francez.

◆ *...solecismul este un termen care definește orice greșeală de sintaxă, de obicei din limba literară? Termenul vine de la orașul Soloi din Sicilia, colonie ateniană, unde se vorbea incorect limba greacă.*

Știați că...

Nisa, podoaba Coastei de Azur

Considerat adevărata podoabă a Coastei de Azur, orașul Nisa nu este vestit numai prin hotelurile sale elegante, prin portul perfect organizat, prin splendoarea împrejurimilor sau prin celebrele sale promenade. Este în același timp și un oraș al unor valoroase vestigii și al unor muzee adăpostind prețioase opere de artă.

Printre acestea, trebuie amintit Muzeul de Artă Modernă și Contemporană. Situat în inima orașului, pe o promenadă amenajată special, inaugurat la 21 iunie 1990, muzeul face parte dintr-un ansamblu arhitectural muzeu-teatru, realizat de arhitecții Yves Bayard și Henri Vidal.

Înălțată după o anumită simetrie, construcția este constituită din patru turnuri acoperite cu plăci de marmură de Carrara, toate cele trei nivele fiind legate între ele prin pasarele transparente, permițând accesul în sălile de expoziții permanente sau temporare.

Acestea acoperă o suprafață de 4000 mp, amenajările interioare și iluminarea datorându-se lui Jean-Michel Wilmotte.

Colecția Muzeului de Artă Modernă și Contemporană urmărește istoria artelor de avangardă europene și americane, începând cu anii '60, până în zilele noastre. Ea demonstrează rolul privilegiat pe care Nisa l-a jucat în aceste mișcări novatoare și legăturile dintre artiștii de aici și cei din

Statele Unite. Accentul este pus în mod evident pe gruparea Noii Realiști și pe maniera fundamentală prin care aceștia au perceput și au reprezentat realitatea înconjurătoare. Pe lângă opere ale lui Arman, Christo, Martial Raysse, Cesar, Jean Tinguely o sală întreagă este dedicată lui Yves Klein iar generațiile anilor 70 și 80 sunt reprezentate prin artiști bine cunoscuți ai epocilor respective.

Colecțiile de artă americane sunt constituite și dintr-un mare număr de opere adânc ancorate în tradiția populară, așa cum sunt cele ale lui Roy Lichstenstein sau Andy Warhol.

Practic, parterul și primul etaj sunt închinate expozițiilor temporare, în vreme ce etajele superioare sunt consacrate colecțiilor permanente. O scară elegantă conduce nu doar de la un etaj la celălalt, ci și spre o terasă de unde poți contempla frumusețea orașului, marea și munții din apropiere, clădirile vechi și noi, mulțimea grădinilor înflorite. Exteriorul prezintă de asemenea un adevărat muzeu în aer liber. O plimbare printre palmieri și statui îți permite să contempli opere ale lui Sosno, Bernard Venet și mai ales două lucrări gradioase, una aparținând lui Alexander Calder și cealaltă lui Yves Klein și intitulată „Zid de foc".

Muzeul are, de asemenea, un centru de documentare și o sală de proiecții, unde cel puțin de două ori pe lună poți viziona filme documentare despre arta modernă.

Fascinantă rămâne însă amplasarea muzeului printre leandri, agave și chiparoși, un adevărat parc realizat de artiști cu nimic mai prejos de cei care expun operele semnate.

Simboluri ale umanității

Crinul

Deosebit de apreciat încă din antichitate, crinul devine un motiv ornamental des întâlnit în Egipt, în Creta minoică și în Micene. Mitologia greacă spunea că floarea de crin a răsărit din laptele Herei, picurat pe Pământ în vreme ce pe boltă apărea Calea Lactee. În creștinism a devenit simbolul purității și al castității. O legendă din Bucovina povestește că a crescut pe mormântul unui călugăr tânăr, răsărit din inima sa. Sfântul Arhanghel Gavriil este adesea prezentat cu un crin în mână, ca și Sfântul Iosif și părinții Sfintei Fecioare, Ioachim și Ana. De altfel, este atributul mai multor sfinți, ca Antonie de Padova, Dominic, Filipus Neri, Caterina din Siena, Filomena.

Considerate „flori regale" datorită asemănării cu un sceptru, crinii au intrat în heraldică. Se spune că regele franc Clovis (481-518) a primit de la un înger o floare de crin. Din 1179, aceasta a devenit emblema regilor Franței, nelipsită de pe blazonul acestora. Prin Ludovic al XI-lea, această floare elegantă a ajuns și pe blazonul familiei Medici, de la care a fost preluată de Florența și Toscana.

În popor însă, crinul este și un simbol al morții, fiind asociat cu paloarea. Astfel se crede că un crin răsărit din senin anunță moartea unei fețe bisericești.

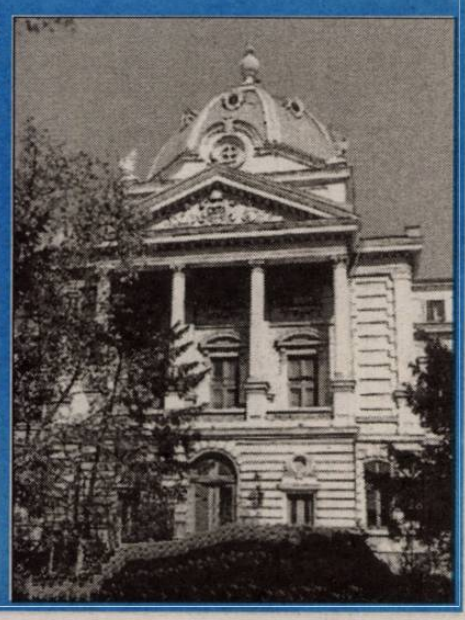
Arenă pentru coride

Pasiunea spaniolilor pentru luptele cu tauri este bine cunoscută. De aceea, în toate orașele țării au fost construite arene speciale pentru a găzdui acest soi de manifestări. Una dintre cele mai mari și mai frumoase arene pentru coride din Spania este cea din Valencia. Aflată în imediata apropiere a Gării de Nord, ea a fost construită între 1850-1860 de arhitectul Salvador Mouleón. Are o capacitate de 16000 de locuri și 384 arce exterioare.

Pagină realizată de **IRINA STOICA**

Opera lui Mihail Cantacuzino

Unul dintre cele mai vechi așezăminte spitalicești din Capitala noastră este Colțea, aflat în plin centrul orașului. Construit de spătarul Mihail Cantacuzino între 1695-1709, a fost renovat complet în 1837. Aici a fost creat în 1867, primul laborator de analize chimice din țară. Această construcție este însă dărâmată în 1887, pentru a se reconstrui pe locul ei clădirea existentă și astăzi, căreia i s-au adus de-a lungul anilor noi îmbunătățiri și modernizări.



Supercivilizaţii în Cosmos

Autodistrugerea, o fatalitate?

Opinia majorităţii oamenilor de ştiinţă este că Universul este prea mare pentru ca să nu existe şi alte civilizaţii în el. Totuşi, nu observăm nici „minuni cosmice", nici nu avem vreun semn sigur că am fi fost vizitaţi. O explicaţie a acestei „gigantice tăceri" ar putea fi că civilizaţiile, după ce ating stadiul de „civilizaţie tehnologică" (cel în care ne găsim noi azi), dispar în mod sistematic.

De la răspândirea pe Pământ a vietăţilor cu schelet, paleontologii au numărat *şase extincţii mari* şi o mulţime de altele mai mici. De fiecare dată şi-a găsit sfârşitul cea mai mare parte a vieţuitoarelor. Ultima catastrofă, cea de acum 65 de milioane de ani, a dus la dispariţia dinozaurilor. Extincţiile au fost cauzate, în majoritatea lor, de prăbuşirea pe Pământ a unui asteroid cu diametrul de câţiva kilometri. Un astfel de eveniment s-ar putea petrece şi în viitor, iar între speciile condamnate s-ar putea afla şi omul. Dar în Univers se mai produc şi alte catastrofe; de pildă, explozii imense, cum sunt *supernovele*, răspândesc raze ucigaşe (gamma etc.), capabile să distrugă orice formă de viaţă superioară pe o rază de mii de ani lumină. Şi încă nu cunoaştem întreaga listă a ameninţărilor de acest tip.

Sinucidere comandată

Dar o civilizaţie tehnologică s-ar putea şi sinucide. Activitatea umană poate duce la schimbări de climă, ca şi la poluarea ireversibilă a apei, aerului şi solului. Experimente genetice scăpate de sub control ar putea da naştere unor viruşi pentru care nici o fiinţă umană nu posedă imunitate şi pentru care nu avem leac, viruşi care, în cazuri extreme, ar putea chiar extermina omenirea.

Dar pericolele de mai sus sunt neglijabile, comparativ cu cele de natură militară. Carl Sagan aprecia, în 1983, că şansele de supravieţuire ale omenirii sunt, în secolul 21, de 40%, iar pe termen lung, de 1%. Dacă 10% din arsenalul nuclear existent ar exploda, în cadrul unui război (declanşat eventual dintr-o greşeală, sau de o grupare teroristă), foarte puţini oameni ar mai supravieţui (poate nici unul). În cel mai bun caz, civilizaţia s-ar reîntoarce cu sute de ani în urmă.

Marile pericole menţionate mai sus: armele nucleare, experimentele genetice etc. sunt invenţii ale secolului 20. Ştiinţa secolului 21 va găsi (pe lângă nenumărate realizări minunate) şi câteva metode mult mai eficace de distrugere, faţă de care armele nucleare ori epidemiile vor părea jocuri de copii. Iar dacă vom supravieţui acestor încercări, va veni şi secolul 22, apoi 23 ş.a.m.d., până va fi descoperită „arma absolută". N-ar fi imposibil ca atunci supravieţuirea omenirii să depindă de viteza cu care va fi reuşit să colonizeze între timp spaţiul cosmic, astfel încât să existe supravieţuitori măcar în colonii spaţiale depărtate.

Degenerarea

O altă explicaţie pentru „gigantica tăcere" ar putea fi că o civilizaţie tehnologică, odată ce şi-a atins apogeul, degenerează în mod obligatoriu. Pe de o parte, ar fi o degenerare genetică, pe de altă parte, una cauzată de viaţa din ce în ce mai lipsită de griji. Frank Drake opina, de pildă, în 1980, că poate colonizarea Cosmosului nu este obligatorie, aşa cum suntem tentaţi să credem. Poate reprezentanţii vechilor civilizaţii s-au instalat confortabil în jurul stelelor de baştină, fără a avea vreun interes să-şi irosească energiile cu deplasări îndepărtate.

Şi la noi, din ce în ce mai mulţi oameni îşi asigură o viaţă agreabilă cu un efort minim. Maşinile preiau tot mai multe activităţi omeneşti. Într-o primă fază, aceasta înseamnă mai mult timp pentru creaţie; dar într-o fază ulterioară ar putea însemna stoparea progresului, prin eşuarea într-un stadiu „paradisiac". Dacă acest proces s-a întâmplat şi în cazul altor civilizaţii din Univers, nu ar trebui să ne mire că ele nu au mai ajuns la noi.

Este deci probabil că o bună parte, poate cea mai mare parte din civilizaţiile care s-au născut în Univers au pierit în cataclisme cosmice, s-au autodistrus sau au degenerat. Totuşi, numărul acestor civilizaţii a fost imens; este deci aproape imposibil ca printre ele să nu fi existat unele, suficient de norocoase şi de înţelepte, care să fi depăşit aceste pericole.

Dar, în acest caz, unde sunt, totuşi? Poate vom reuşi să găsim un răspuns plauzibil în episoadele care urmează.

DAN D. FARCAŞ

Aţi dori să ştiţi cum îşi pun astrele amprenta asupra destinului vostru? Doriţi să ştiţi ce bucurii şi ce necazuri „sunt scrise" în existenţa voastră? Curiozitatea vă poate fi satisfăcută de BRĂŢARA, vrăjitoarea şi clarvăzătoarea care nu a cunoscut eşecuri cu harul şi cu arta ei magică. Este preţuită chiar şi peste hotare, ca o superdotată care vă poate da informaţiile dorite despre viaţa, destinul, greutăţile, necazurile, succesele şi insuccesele dumneavoastră, despre boli şi trecut, despre şanse şi viitor.

Testată de mii de ori, BRĂŢARA i-a uimit, pe cei care au solicitat-o, prin precizie şi rezultate. Ea vă poate oferi şi dv. informaţiile solicitate. Pentru aceasta trimiteţi pe adresa revistei „Magazin" o scrisoare detaliată referitoare la ceea ce doriţi de la BRĂŢARA, o fotografie şi talonul alăturat, completat cu datele astrologice exacte: nume şi prenume, anul, luna, ziua naşterii şi localitatea.

Răspunsul îl veţi primi prin poştă, la adresa indicată de dumneavoastră, după achitarea mandatului poştal.

Costul acestor servicii este de 225.000 (22,5) lei. Suma respectivă trebuie trimisă printr-un mandat poştal pe numele IONESCU SIMION, Piaţa Presei Libere nr. 1, sector 1, Bucureşti, cod 013701. Pentru alte detalii puteţi telefona la 317.89.66 şi 317.89.65.

BRĂŢARA a făcut sute de cupluri fericite, a vindecat de epilepsie, argint viu, disfuncţii sexuale. Cu puterile ei magice, dăruite exclusiv magiei albe, şi-a consacrat un nume în lumea vrăjitoarelor şi a clarvăzătorilor.

NUME _____ PRENUME _____
ANUL ___, LUNA ___, ZIUA NAŞTERII ___ şi LOCALITATEA _____
ADRESA: str. _____ nr. ____, bl. ____
sc. ____, et. ____, ap. ____, sector ____, localitate _____
cod _____, judeţul _____

M/26

NOTA REDACŢIEI: *Pentru a primi răspunsul solicitat cât mai rapid vă rugăm să expediaţi în acelaşi timp scrisoarea şi mandatul poştal. În acest moment multe scrisori neînsoţite de mandat sunt „în aşteptare". Dacă aţi uitat să expediaţi mandatul, grăbiţi-vă!*

Încă o precizare: *numai prin intermediul nostru intraţi în legătură cu adevărata Brăţara. Pentru că, atenţie!, mai multe persoane din Craiova, Bucureşti etc., lipsite însă de puteri magice, şi-au luat acest pseudonim.*

Războiul magicienilor

Detectivii invizibili

În cadrul clasamentului pe 2004 cu primele zece fenomene paranormale, alcătuit pe baza frecvenţei de cazuri, şi nu pe baza importanţei sau a spectaculozităţii, activităţile unor fantome sau spirite neliniştite ocupă primul loc. Astfel, una dintre cele mai interesante zone cu fantome implicate în viaţa oamenilor este West Boldon din Anglia.

Excepionalul caz care a bulversat locuitorii acestei localităţi este legat de uciderea unei fetiţe de şase ani, Ann Jessica Hargreaves. La mai puţin de trei luni de la crima rămasă cu autor necunoscut, doamna Hargreaves a avut un vis în care i-a apărut fiica, aşa cum o văzuse ultima oară. Micuţa Ann i-a transmis mamei, în scenariul oniric relatat de femeie, că se va răzbuna pe ucigaşul de 37 de ani, pe care-l cunoaşte foarte bine. Dna Hargreaves a fost foarte impresionată de acest vis şi, după câteva zile de ezitări, s-a dus la poliţie şi a relatat oamenilor legii că a aflat că ucigaşul copilei sale este un bărbat de 37 de ani.

Ca în majoritatea cazurilor de acest gen, autorităţile au privit cu rezervă relatarea. Crimei cu pricina nu i se stabilise nici un mobil şi putea fi fapta unui psihopat. Dar, cum timpul trecea şi nu se mai înregistra nici o omucidere de acest gen (fetiţa fusese strangulată şi ascunsă în tufişurile unui parc), direcţiile pe care ar fi putut continua ancheta erau inexistente. Nici un martor, nici un indiciu la locul faptei... Pe când se împlineau şase luni de la deces, într-un local din Boldon se produce o scenă incredibilă: un bărbat de vârstă mijlocie, care stătea la masă împreună cu alţi trei clienţi, se răstoarnă cu scaunul, ca şi cum ar fi fost dezechilibrat de o forţă invizibilă. Bărbatul nu se ameţise, aşa că mişcarea a rămas fără explicaţie. El le-a spus mesenilor că parcă fusese împins pe spate cu o ţeavă sau cu un alt obiect metalic. După încă trei-patru zile de la această întâmplare, casa în care locuia acelaşi bărbat, pe nume Harold, a fost cuprinsă de flăcări, de la parter. Harold, care locuia la primul etaj cu soţia, a suferit arsuri grave şi a fost internat în spital. Aici, el a murit din cauze necunoscute, nici un tratament nefiindu-i de folos. Dar surorile medicale spuneau că din salonul lui Harold se auziseră în noaptea morţii foşnete şi discuţii aprinse, cu toate că pacientul era singur... Se pare că unica explicaţie pentru acest caz a fost răzbunarea fantomei victimei – explicaţie acceptată de cercurile parapsihologice din Anglia.

Nu este deloc o raritate implicarea fantomelor unor persoane decedate în mod violent în dezlegarea crimelor sau în pedepsirea ucigaşilor. În Anglia secolului XIX au existat – conform unor statistici neconfirmate – între 10 şi 15 cazuri de „revanşă după moarte", în care fantomele celor omorâţi au dat indicii ori s-au răzbunat, principalul mod de acţiune fiind incendierea reşedinţelor asasinilor. Un caz aparte din secolul XVIII vorbeşte despre un om care a fost luat pe sus şi aruncat într-o apă, de către o forţă necunoscută. Dar, cum s-au auzit şi strigăte neidentificate, martorii au consimţit că s-au aflat în faţa unei acţiuni de răzbunare după moarte.

În aceeaşi categorie fenomenologică se înscrie şi mult mai frecventele bântuiri ale caselor unde s-au produs decese violente cu autori nedescoperiţi. În aceste cazuri, tactica fantomelor este una de hărţuire, de şubrezire a moralului ocupanţilor casei cu pricina şi, în consecinţă, de părăsire a imobilului. O altă ramură a fenomenului fantomelor răzbunătoare o reprezintă cazurile în care un intermediar – de obicei un animal – execută pedeapsa. Astfel, se cunosc cazuri de câini care şi-au atacat şi ucis stăpânii sau pe alte persoane, aparent fără motiv, sau cai care au lovit fatal pe unii oameni cu care de obicei se înţelegeau. Aici mai pot fi adăugate, cu mari rezerve, copacii care se prăbuşesc „fără motiv" peste case sau peste oameni, foc izbucnit din senin sau fulgere distrugătoare care apar în zile senine... După cum se observă, graniţa dintre

fabulaţie şi realitate este incertă. Sigur este că specialiştii englezi în parapsihologie acceptă vendetta fantomelor între anumite limite de bun simţ şi mai ales dacă există martori credibili, din afara familiei victimelor. Magicienii evului mediu, se spune, ştiau să direcţioneze fantomele spre răufăcători.

Imposibilul umileşte realitatea

Uluitorul salt în văzduh

O întâmplare de excepţie, cu iz parapsihologic, s-a petrecut anul trecut într-o mică localitate americană a statului Alabama. Mai mulţi bărbaţi urmau să participe la o şedinţă de spiritism, într-o odaie special amenajată a lui Lawrence Fire, un medium despre care nu se spuneau decât lucruri bune. Nici un client al său nu avea ce să-i reproşeze, căci Lawrence nu făcea treburi ieşite din comun şi îşi păstrase reputaţia de om cinstit cu spiritele şi cu oamenii care cred în el şi în ele.

Într-o seară de august, se adunaseră deja câteva persoane pe la ora 21,00 şi cu toţii aşteptau să sosească toţi cei anunţaţi. La un moment dat, începe o ploaie torenţială, cu fulgere şi tunete, iar mediumul simte brusc dureri atroce ale coloanei vertebrale. Curentul electric se întrerupe şi după câteva momente se formează o gaură în acoperiş (fără să se audă vreun obiect distrugător), iar prin acea spărtură corpul lui Lawrence este tras în sus de nişte „fire luminoase". Dispariţia trupului s-a făcut foarte rapid şi nimeni n-a înţeles ce s-a întâmplat. Martorii au ieşit ulterior afară, încercând să-l găsească pe medium în grădina din preajma casei, dar în zadar... Peste două zile, sărmanul Lawrence Fire a fost descoperit pe malul apei, cu hainele pârlite şi aproape orb. Arăta ca şi cum un fulger se abătuse asupra sa, însă zborul său a rămas o enigmă. Unii spuneau că fusese răzbunarea spiritelor pe care le-a invocat în carieră, alţii că spiritele malefice pur şi simplu au vrut să-l determine să renunţe la şedinţele de spiritism, ceea ce s-a şi întâmplat.

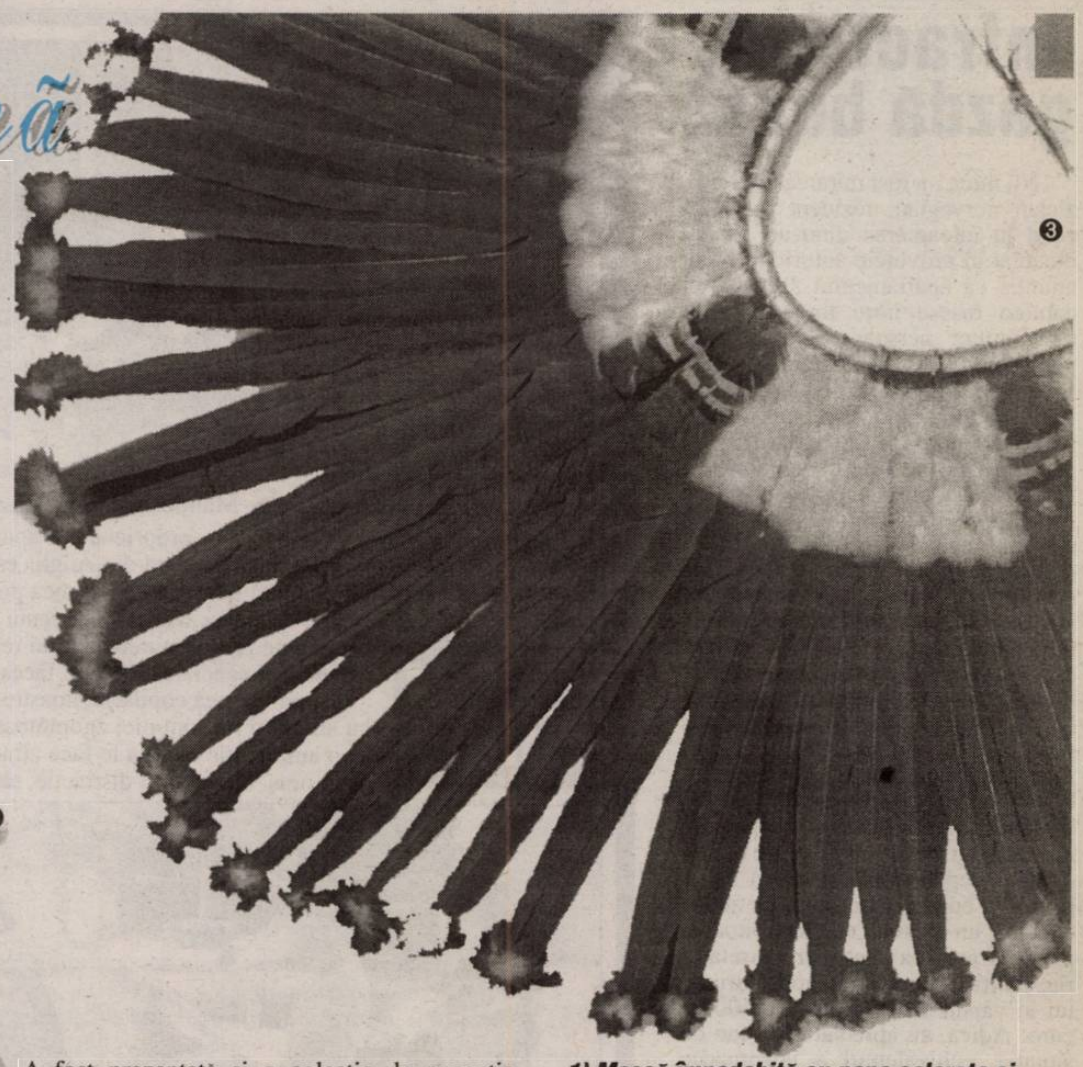
Rubrici realizate de
PAUL IOAN

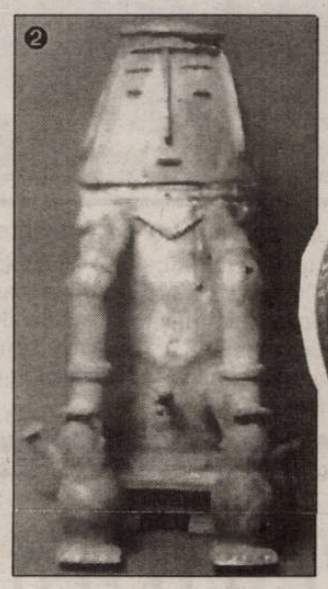
Brazilia indiană

Amazonia a fost ocupată în urmă cu 11.000 de ani de diferite populaţii. Mai ales de-a lungul coastelor, în insule şi în câmpiile inundabile din bazinul mediu şi inferior al fluviului Amazon. În cursul celui de-al doilea mileniu, cultura acestor populaţii s-a diversificat. Miturile şi riturile practicate de ele i-au inspirat pe artizani în realizarea unor remarcabile obiecte de artă. O bună parte din acestea s-au păstrat până în zilele noastre.

Cu ocazia sărbătoririi Anului Braziliei, Grand Palais din Paris a găzduit o serie de opere de artă aparţinând amerindienilor. Şi, pentru prima oară, o colecţie de obiecte artistice achiziţionate de celebrul scriitor şi antropolog Claude Lévi-Strauss.

Marele Palat din Paris a găzduit de curând obiecte de artă aparţinând lumii amazoniene, veche de 11.000 de ani. Exponatele, de mare diversitate, au reactualizat universul miturilor străvechi, al riturilor practicate de populaţiile amazoniene. Urne funerare în formă de copil, femeie sau bărbat, descoperite în grotele din Statul Amapa în secolele XIX-XX, vechi de mii de ani, vase imense ale populaţiei marajo (400-1400 d.Ch.), decorate cu reprezentări jumătate om – jumătate pasăre, ilustrând cele mai vechi culturi din Brazilia precolumbiană. Exponatele au fost prezentate pe un fond muzical inspirat din universul sonor al pădurii, asociat proiecţiei pe un ecran imens a unor succesiuni de imagini din mediul natural amazonian şi imagini reprezentând picturi rupestre milenare. Pictura a reprezentat primul mod de abordare artistică a amerindienilor. Picturi realizate pe corpuri umane sau pe pereţii grotelor. Ulterior, aceştia s-au arătat foarte interesaţi de pene, de colorarea şi asamblarea lor în diverse structuri. În special podoabe ceremoniale purtând amprenta unei ameţitoare palete de culori.





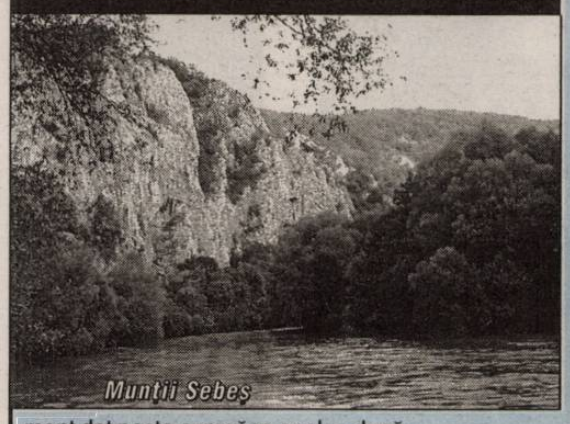
A fost prezentată şi o colecţie de excepţie, compusă din 2.500 de obiecte colectate între anii 1935 şi 1939 de celebrul scriitor Claude Lévi-Strauss: obiecte de ceramică, cercei, păpuşi, măşti. Tot acest ansamblu a fost reunit pentru prima oară, asistat de un grup de indieni maraca. Primii locuitori ai Braziliei descoperiţi în 1500 erau în număr de şase milioane. Azi, au mai rămas 50.000 de indivizi, adică 0,3% din cele 172 milioane de locuitori ai Braziliei.

DORIN MĂRAN

1) Mască împodobită cu pene colorate şi frânghii aparţinând populaţiei mundurucu, din secolul XVIII. Membrii acestei populaţii aveau obiceiul să mumifice capetele duşmanilor învinşi în luptă, atribuindu-le puteri magice.
2) Urnă funerară (înaltă de 67 cm) aparţinând populaţiei maraca (1400-1700).
3) Diademă din pene, aparţinând populaţiei borobo.
4) Vas (urnă funerară) descoperit în insula Marajo.

Splendorile naturii

Peştera de la Tecuci



Munţii Sebeş

Situată în sud-vestul Munţilor Sebeş, pe versantul stâng al văii superioare a Streiului, la o altitudine de 926 m, peştera poate fi vizitată numai dacă mergem pe o potecă ce pleacă din satul Crivadia şi urcă versantul Munţilor Sebeş. Trecând la un moment dat peste cumpăna apelor, după ce am mers cale de 8 km, se deschide, într-o zonă destul de împădurită, avenul peşterii. Coborând pe o scară de lemn, ajungem în fundul avenului, de unde se pătrunde în două galerii ale cavităţii.

Peştera de la Tecuci a fost descoperită de către un localnic, la începutul secolului XX. Cercetările ştiinţifice însă au fost începute prin 1952 de Val. Puşcariu şi T. Orghidan, pentru ca, în 1958, un colectiv de specialişti ai Institutului de Speologie să întocmească planul peşterii.

Cele două galerii – una principală şi cea a lacului – însumează o lungime de 485 m şi o diferenţă de nivel între gura avenului şi fundul galeriilor de aproximativ 49 m.

Galeria Principală, chiar dacă a fost devastată de falşii turişti, a rămas încă înfrumuseţată cu un planşeu de calcit iar pereţii cu scurgeri parietale şi formaţiuni stalagmitice. Tot aici poate fi văzută cea mai impresionantă stalactită din peşterile României. Ea are înălţimea de 7 m şi suprafaţa ornamentată cu strangulări succesive, mărturii ale evoluţiei factorilor fizico-chimici din timpul schimbării sale. În spatele acestei stalactite se ridică un perete stalagmitic masiv ce pare să închidă galeria. Un culoar destul de strâmt ne conduce în ultima parte a galeriei, caracterizată prin bogăţia formaţiunilor stalagmitice, concreţiuni şi scurgeri parietale, ca şi prin numeroase forme cristaline particulare. A doua galerie, cunoscută sub denumirea de *Galeria Lacului,* este puternic concreţionată constituită din scurgeri parietale, domuri, stalagmite, stalactite, perdele şi formaţiuni coraliforme datorate, în mare măsură, apei de infiltraţie. *Peştera de la Tecuci* a fost declarată în 1954 monument al naturii iar intrarea a fost închisă cu porţi metalice, pentru a putea fi vizitată doar în prezenţa ghizilor.

IOANA PROCA FLORIA

Amprente ale spiritualităţii

Mănăstirea Bunea

Situată în apropiere de Târgovişte, Mănăstirea Bunea are hramul „Sfinţii Arhangheli Mihail şi Gavril" şi este ridicată pe vârful unui deal, înconjurată de pădure.

Istoria acestei mănăstiri începe în jurul anului 1622, când boierii Pan Vâlcu, vel vistier Grigore şi logofătul Bunea primesc, de la moşnenii din Brăneşti, Bunea şi Ianota, moşia lor din vârful Vulcani, pentru înălţarea unei mănăstiri, cerând să fie pomeniţi pentru credinţa şi darul pe care-l oferiseră.

Ctitorul direct al schitului este spătarul lui Matei Basarab, Bunea Grădişteanu. Retras aici de teama turcilor, el ridică biserica în 1654. Locaşul suferă însă mari stricăciuni de-a lungul anilor şi în 1785 ieromonahul Dumitru Boguşier, ajutat de nepoata sa, face importante reparaţii şi restaurări. Tot atunci s-a refăcut şi pictura al cărei autor a rămas necunoscut. În 1894, o dată cu noi reparaţii, pictura, este restaurată din nou, de data aceasta numele artistului fiind menţionat în pisania de la intrare, alături de data respectivă: „Enache Zugrav 1894, mai 20". Restaurările din 1976 respectă întru totul vechea formă a locaşului. Acesta are un pridvor deschis, cu plafon pictat, susţinut de cinci stâlpi de zid, acoperişul este din tablă şi are o turlă mare, rotundă, deschisă, luminată de ferestre şi o turlă mai mică, înfundată pe pronaos. Faţadele exterioare prezintă un brâu median gros iar în partea dreaptă peretele este pictat deasupra brâului.

Biserica este mică, altarul, de proporţii reduse, are două ferestre mici iar naosul, şi el mic, are la rândul său câte o fereastră pe fiecare parte. Este despărţit de naos de două coloane înalte cu o arcadă deasupra. Catapeteasma de lemn are icoane pictate iar pardoseala este din lemn, ca şi uşa de la intrare, dublată însă de una de tablă. În stânga pridvorului se înalţă clopotniţa din lemn şi spre răsărit este plasată clădirea pentru chilii, trapeză, bucătărie şi ateliere.

Deşi mică, biserica mănăstirii, aşezată pe temelia ei de piatră, înfruntă timpul, oferind credincioşilor clipe de pace şi linişte.

IRINA STOICA

Dicţionar religios

Metanie – 1) act de rugăciune prin însumarea cu Sfânta Cruce, îngenunchere şi ridicare; 2) şirag de mărgele pe care se numără rugăciunile.
Minei – carte de cult ce cuprinde slujbele dintr-o lună.
Miridă – firimituri nenumărate din prescură, ce se fac la proscomidie, la vremea pomenirii viilor şi morţilor.
Mitră – component al veşmintelor arhiereşti, cu care este acoperit capul, în timpul serviciilor religioase.
Molitfelnic – carte de cult ce cuprinde rânduiala Sfintelor Taine şi a Ierurgiilor.

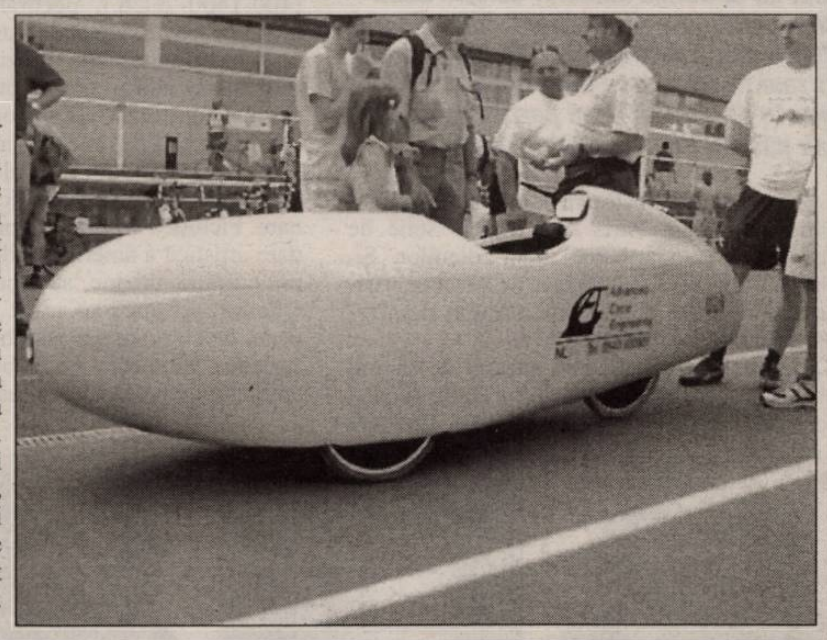
Infractorul, gazdă bună!

Nu mică i-a fost mirarea unui muzician norvegian, rezident în Oslo, când la întoarcerea dintr-un turneu efectuat în provincie autoritățile l-au anunțat că apartamentul său cu trei camere fusese între timp închiriat mai multor persoane. Din fericire pentru inima lui, poliția reușise să acționeze pozitiv în rezolvarea respectivei situații, demnă de un roman kafkian. Dar, ce se întâmplase?

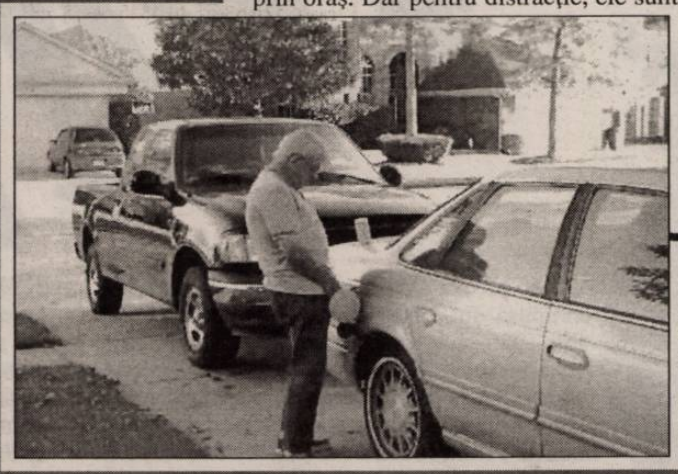
Profitând de absența temporară a locatarului legitim, un necunoscut a intrat prin efracție în apartamentul acestuia, având și o ingenioasă idee pentru a trage foloase de pe urma spațiului pe care pusese într-un fel stăpânire. Și nu grăbindu-se să golească apartamentul, ci... închiriindu-l; după toate regulile meseriei. Astfel, a făcut câteva fotografii, cât mai tentante, ale interiorului și le-a transmis prin Internet, pe un site de afaceri imobiliare, stabilind un preț acceptabil pentru piața norvegiană: 620 euro pe lună. Din cele vreo 60 de persoane care s-au arătat interesate de ofertă, 11 au acceptat să plătească un avans de 1.855 euro fiecare, după ce au încheiat și un contract cu binevoitoarea gazdă. Când s-a descoperit înșelătoria, polițiștii au găsit asupra intrusului în vârstă de 29 de ani 20.400 de euro. Adică, au apreciat ei în ton cu situația, echivalentul a unsprezece cauțiuni. Totuși, infractorul a fost arestat, ceea ce nu a avut darul să-l scoată din ceață cu totul pe adevăratul proprietar al apartamentului, care a putut să declare presei, vădit tulburat, doar că el plătește lunar, drept ceea ce la noi se numește întreținere, în jur de 952 de euro! *(A.N.P.)*

Ce le trece unora prin minte?

◆Dacă faceți un pariu, gândiți-vă de două ori pe ce puneți rămășag. Dean Mc Clover, un tânăr care voia cu orice preț să-și serbeze ziua făcând o surpriză prietenilor, s-a gândit să închirieze un pui de leu de la grădina zoologică. Numai că cei de acolo nici n-au vrut să audă de așa ceva. Atunci, Dean a dat un anunț la ziar și a primit, culmea!, câteva zeci de răspunsuri. Dar deținătorii autorizați de animale sălbatice cereau un preț exorbitant pentru 24 de ore de împrumut. Pentru a-și ține pariul făcut cu amicii, Dean a renunțat într-un târziu la toate economiile sale și s-a și împrumutat de cinci mii de dolari. Așa a ajuns aniversarea zilei de naștere o povară pe care o plătește și acum, însă pozele făcute cu acel prilej sunt o amintire de neuitat. Sărmanul leu a fost dus înapoi la stăpân, după numai trei ore.



◆Malițioșii le numesc „mașini cu zgârci", dar proprietarii le spun savant „vehicule cu arc". James Codard din Anglia este campion la cursele de acest gen, unde lungimea pistei este de maximum 150 de metri. Mașinile, precum cea din imagine, sunt acționate prin destinderea unui resort strâns cu ajutorul unei chei speciale, așa cum făceau pușcanii cu mașinuțele pe vremea copilăriei noastre. Din păcate, mașinile cu arc, deși nu sunt nici zgomotoase și nici poluante, nu au o autonomie care să le facă atractive pentru circulația prin oraș. Dar pentru distracție, ele sunt ideale, la fel ca și carturile. Sunt cele mai simple mașini, pentru oamenii mari care nu și-au uitat copilăria.



◆Unii vor considera că domnul din imagine face un gest reprobabil. Dar Kean T. doar a simulat că face pipi în rezervorul unei mașini, într-o benzinărie aglomerată. Proprietarul acelei mașini „botezate" o luase înaintea lui Kean, pe când acesta ațipise, așteptând să-i vină rândul. Vă imaginați că a urmat o ceartă pe cinste, dar în rezervor nu s-a găsit nici o „scamă" de urină, așa că totul nu a fost decât o glumă surprinsă de un paparazzo de ocazie. Nu vă jucați cu nervii șoferilor care stau la coadă, că le vin idei trăsnite și unii chiar le pun în aplicare. *(P.I.)*

Din istoria terorismului

Operațiunea Northwoods

În 1962, pentru a legitima un război împotriva Cubei, Statul Major Interarme al SUA a planificat atentate teroriste împotriva americanilor. Planul operațiunii prevedea o serie de atentate în urma cărora ar fi fost uciși civili și militari americani. Acest plan diabolic trebuia să mobilizeze opinia publică împotriva lui Fidel Castro. Statul-major a planificat, în special, un atentat împotriva unei nave de război și deturnarea unui avion. Proiectul generalilor a fost împiedicat de președintele Kennedy, cu un an înainte de a fi asasinat. Printre generali figurează actuali responsabili ai armatei SUA.

În 1958, insurgenții conduși de Fidel Castro, Che Guevara și Camilo Cienfuegos răstoarnă regimul sălbatic al lui Fulgencio Batista. Noul guvern, care nu e încă comunist, pune capăt exploatării poporului cubanez, la care au participat o serie de companii (Standard Oil, General Motors, ITT, General Electric, Sheraton, Hilton, United Fruit, Est Indian Co). Aceste companii reușesc să-l convingă pe președintele Eisenhower să răstoarne guvernul condus de Castro. În 17 martie 1960, Eisenhower aprobă „Programul de acțiuni clandestine împotriva regimului Castro" pentru a-l înlocui cu un altul „mai fidel adevăratelor interese al poporului cubanez și favorabil Statelor Unite, prin mijloace care să evite transparența intervenției SUA".

În 17 aprilie 1961, o brigadă de exilați cubanezi și de mercenari debarcă în Golful Porcilor din Cuba. Operațiunea devine un fiasco. Noul președinte, John F. Kennedy, refuză să trimită US Air Force pentru a-i sprijini pe mercenari. 1.500 dintre ei au fost făcuți prizonieri de către autoritățile cubaneze. Președintele dezavuează operațiunea și-i revocă din funcție pe directorul CIA (Allen Dulles) și pe alți înalți funcționari. Kennedy nu poate înțelege atitudinea Statului Major Interarme, care a validat o operațiune sortită eșecului. Nu există decât o singură explicație: încercarea generalilor de a implica SUA într-un război împotriva Cubei.

În aprilie 1961, armata SUA traversează o mare criză (prozelitism de extremă dreaptă, comploturi împotriva

Allen Dulles

politicii președintelui...). Generalii încearcă să-i ofere un pretext președintelui Kennedy pentru a interveni militar în Cuba, prin operațiunea denumită „Northwoods". Generalul Leyman L. Leymnintzer, șeful Statului Major Interarme, ostil președintelui, e îndepărtat din funcție. Generalul distruge toate documentele legate de operațiunea Northwoods. Câteva copii se află însă în mâinile secretarului Apărării, Robert McNamara.

Atentate teroriste

Operațiunea Northwoods urma să convingă comunitatea internațională că Fidel Castro e iresponsabil și că reprezintă un pericol pentru pacea din Occident. Au fost prevăzute acțiuni împotriva SUA, care să fie atribuie Cubei. Iată câteva dintre provocările inițiate:

◆***Atacarea bazei americane din Guantanamo.*** Operațiunea ar fi fost condusă de mercenari cubanezi în uniformele armatei lui Castro și prevedea sabotaje și explozii în depozitele de muniții, cu pierderi umane și materiale considerabile.

◆***Distrugerea unei nave americane în apele teritoriale cubaneze.*** Aceasta ar fi fost lipsită de echipaj și telecomandată. Explozia ar fi fost vizibilă din Havana până în Santiago. Totul trebuia să se desfășoare în momentul în care nave și avioane cubaneze se aflau în zonă.

◆***Terorizarea exilaților cubanezi din Miami și Washington.*** Doi falși agenți cubanezi urmau să fie arestați pentru a dispune de mărturiile lor. Documente compromițătoare false ar fi fost distribuite presei.

◆***Mobilizarea unor state apropiate de Cuba, în urma unor amenințări militare.*** Un fals avion cubanez ar fi bombardat Republica Dominicană sau un alt stat apropiat. Bombele utilizate ar fi fost, evident, de fabricație sovietică.

◆***Mobilizarea opiniei publice internaționale prin distrugerea unei nave spațiale.*** Victima ar fi fost John Glenn,

Generalul Leyman L. Leymnintzer

primul american care a parcurs o orbită completă a Pământului (Zborul Mercury). Realizarea acestor acțiuni ar fi implicat, așadar, moartea a numeroși civili și militari americani. Kennedy rezistă presiunii generalilor, împiedicând operațiunea Northwoods și refuzând să se implice într-un război exagerat împotriva comunismului, în Cuba, Laos, Vietnam sau în alte țări. În 22 noiembrie 1963 va fi asasinat. *(D.M.)*

Șefii Statului Major responsabili cu proiectul Northwoods; în stânga se află amiralul George W. Anderson Jr., șeful operațiunilor navale

Peter Smith din Nevada fusese găsit în drum, căzut cu fața în jos. Medicul chemat de urgență îl declarase mort fără drept de apel, urmând ca o mașină să-l ducă la morga spitalului. Mașina venise, „mortul" fusese pus înăuntru, dar pe drum se dovedise că nu e chiar mort ci, dimpotrivă, se trezise deosebit de viu. Dându-și seama că

Ghinion

are de-a face cu o moarte aparentă, șoferul vru să-și continuie drumul spre spital, convins că pasagerul său are nevoie de un control și, poate, de anume îngrijiri. Imediat se trezi cu Peter alături. Acesta cerea imperios să fie dus acasă. Șoferul refuză, pacientul puse mâna pe volan, fiecare dintre cei doi trăgea cât putea și nu reușiră decât să piardă controlul mașinii, care, evident, nimeri într-un stâlp de la marginea drumului. În urma loviturii, șoferul a fost grav rănit, iar Peter a fost obligat să-l conducă la spital, unde au rămas amândoi. Din fericire, nu la morgă! *(I.S.)*

VINERI - 1 iulie

TVR 1

7.00 Jurnalul TVR 7.45 Festivalul „Maria Tănase" (r) 10.10 Serial: „Viața cu Bonnie" 12.00 Garantat 100% (r) 13.00 Doc.: „Armonii în natură" (r) 13.30 Desene animate 15.30 România politică 16.00 Film: „Micile suflete mari" (Canada, 1990) 17.40 Interes general 19.00 Jurnalul TVR 20.15 Stele... de cinci stele 21.15 Școala vedetelor 22.30 Serial: „Burlacii" 23.30 Film: „Pianistul" (coprod., 2002) 3.35 Film (r) 6.05 Serial: „Destine secrete".

PRO TV

7.00 Știrile ProTv 9.10 Omul care aduce cartea 9.15 Serial: „Tânăr și neliniștit" (r) 10.15 Serial: „Destine răscumpărate" 11.45 De râsul lumii 12.15 Zâmbete într-o pastilă 14.15 Film: „Ultima noapte de dragoste" (România, 1979) 16.00 Serial: „Tânăr și neliniștit" 17.30 Film: „Cu crima în suflet" (SUA, 1997) 19.00 Știrile ProTv 20.30 Film: „Bandiții" (SUA, 2001). Cu: Bruce Willis, Billy Bob Thornton 23.15 Gala K1 - Misterele Parisului 2.30 Film (r) 5.30 Teo (r).

antena 1

6.10 În gura presei 7.00 Observator 9.45 Serial: „Incredibil, dar adevărat" 10.30 Concurs interactiv 12.00 Serial: „Opt reguli simple" 13.45 Film: „Capul familiei" (SUA, 1995). Cu: Farrah Fawcett 16.45 Serial: „Vivere - A trăi cu pasiune" 17.45 9595 - Te învață ce să faci 19.00 Observator 20.30 Film: „Lovitura" (SUA, 2002) 22.30 Ciao Darwin 1.30 Concurs interactiv 2.30 Film: „John și Missus" (SUA, 1987).

PRIMA TV

7.55 Sport cu Florentina 9.30 Serial: „Dragoste și putere" 11.00 Monica (r) 12.55 Bani la greu 14.25 Serial: „Sunset Beach" 15.25 Serial: „Dragoste și putere" 17.30 Serial: „Momente cu Stan Hooper" 18.00 Focus 19.00 Doc.: „Viața la extrem" 20.00 Vino, mamă, să mă vezi 21.00 Vindecări miraculoase 22.00 Film: „Ultimul amant fierbinte" (SUA, 1972) 0.15 Film: „Aproape însărcinată" (SUA, 1992). Cu: Tanya Roberts 3.00 Bani la greu.

acasă

5.00-11.15 Reluări 12.15 Serial: „Totul despre Camila" 13.15 Serial: „Valentina, grăsuța mea frumoasă" 14.15 Serial: „Legături de familie" 15.30 Serial: „Jesus" 17.30 Povești adevărate 18.10 Serial: „Luna" 19.00 Serial: „Te voi învăța să iubești" 20.00 Serial: „Numai iubirea" 21.00 Serial: „Ciocolată cu piper" 23.00 Serial: „Culoarea păcatului".

SÂMBĂTĂ - 2 iulie

TVR 1

7.00 Ceasul deșteptător 8.30 Desene animate 10.00 Ora poveștilor - Gâsca de aur 11.30 Doc.: „Amonii în natură" 12.00 Marcă înregistrată (r) 12.50 Orizont 2007 14.00 Formula 1: M.P. al Franței 15.05 Ochiul magic (r) 16.00 Cu Irina la cafea 18.00 Teleenciclopedia 19.00 Jurnalul TVR 20.00 Teatru TV: „Nota zero la purtare" 22.20 Profesioniștii 23.35 Festivalul „Maria Tănase" (partea a IV-a) 1.05 Film: „Panică la etajul 4" (SUA, 1999). Cu: Juliette Lewis 3.40 Film (r) 5.35 Serial: „Destine secrete".

PRO TV

6.30 Film (r) 8.30 Desene animate 10.00 Serial: „Jack, agent secret" 10.30 Serial: „O familie trăsnită" 11.00 Zâmbete într-o pastilă (r) 12.00 Promotor (ultima ed.) 13.00 Serial: „Îngerii nopții" 14.00 Film: „Las' pe Beaver!" (SUA, 1997) 16.00 Tenis - Wimbledon, finala feminină 19.00 Știrile ProTv 20.30 Film: „Furtună, peripeții și... dragoste" (SUA, 1999). Cu: Ben Affleck 23.00 Film: „Specii II" (SUA, 1998) 3.00 Film: „Lumi paralele" (SUA, 1993).

antena 1

5.30 Serial: „Seaquest" 8.00 Desene animate 10.00 Casa de piatră 10.30 Roata de rezervă 12.00 Doc.: „Explorări" 12.30 Serial: „Familia mea mare și grecească" 13.15 Serial: „Dispariții" 14.15 Film: „Micul hoț" (SUA, 1994) 16.30 Film: „Familia Reagan" (SUA, 2003, partea I) 18.30 Săptămâna financiară 19.00 Observator 20.30 Film: „L.A. Confidențial" (SUA, 1997). Cu: Russell Crowe 23.00 Serial: „Lege și ordine: Brigada specială" 0.00 Film: „Întoarcerea în Paradis" (SUA, 1998) 2.00 Concurs interactiv 5.00 Desene animate.

PRIMA TV

8.00 Serial: „Sheena" 9.00 Ora nouă a României 10.00 Desene animate 10.30 Sport, dietă și o vedetă 11.30 Viteză maximă 12.00 Serial: „Momente cu Stan Hooper" 13.00 The Flavours 3 bucătari 14.30 Vino, mamă, să mă vezi (r) 16.30 Schimb de mame (r) 18.00 Focus 19.00 Doc.: „Viața la extrem" 20.00 Guinness - lumea recordurilor 21.00 Poliția în acțiune 22.00 Film: „Crime și pasiune" (SUA, 1996) 0.00 Serial: „Omul din umbră".

acasă

5.00-9.15 Reluări 10.15 Serial: „Minciuna" 12.15 Serial: „Totul despre Camila" 13.15 Serial: „Valentina, grăsuța mea frumoasă" 14.15 Serial: „Fetele Gilmore" (r) 15.30 Serial: „Sărmana Maria" (r) 17.30 Povești adevărate 18.10 Serial: „Luna" 19.00 Serial: „Te voi învăța să iubești" 20.00 Numai iubirea - telenovela din spatele telenovelei (ep.1) 21.00 Serial: „Ciocolată cu piper" 23.00 Serial: „Culoarea păcatului" 0.00 Serial: „Dorința".

TVR 2

8.30 Universul cunoașterii 9.00 Serial: „Rebelii" (r) 10.00 Natură și aventură 10.30 Oala sub presiune 12.00 Televiziunea, dragostea mea! 13.00 Agenția de plasare 14.00 Serial: „Aventuri secrete" (ep.1) 15.00 Film: „Centrul de frumusețe" (partea a IV-a) 17.00 Via Sacra 18.00 Serial: „Miracole" 19.00 Europa, pur și simplu 20.00 Miss Plaja 21.30 Fotbal: C.M. la tineret - Finala 23.30 Serial: „Cracker, fantoma norocoasă" 1.10 Fotbal: C.M. la tineret - Finala mică 3.05 Film: „Cu moartea pe urme" (SUA, 1994).

PRO CINEMA

6.00 Apropo Tv 9.15 Serial (r) 10.00 Serial: „Cei mai frumoși ani" 11.00 Documentar 12.10 Documentar 14.00 Film (r) 16.00 Serial: „Cheers" 17.00 Film: „Captivi în adâncuri" (M. Britanie, 2001) 19.00 Documentar 20.00 Film: „Trandafirul galben" (România, 1982) 22.00 Serial: „Profiler: psihologia crimei" 23.00 Serial: „Între Rai și Iad" 0.00 Serial: „Clanul Soprano" 1.15 Film: „Coșmar pe strada Ulmilor: Războinicii din vis" (SUA, 1987).

DUMINICĂ - 3 iulie

TVR 1

7.00 Universul credinței 8.30 Desene animate 9.25 Serial: „Cutia fantastică" (ep.1) 11.45 Ulița către Europa 12.00 Viața satului 13.00 Agenda politică 14.00 Dănuț s.r.l. 14.55 Formula 1: M.P. al Franței 17.00 Tezaur folcloric 19.00 Jurnalul TVR 20.00 Film: „Ziua independenței" (SUA, 1996). Cu: Will Smith 23.15 Garantat 100% 0.15 Film: „Funeralii" (SUA, 1996) 3.00 Film (r) 5.20 Universul credinței (r).

PRO TV

6.30 Film (r) 8.30 Desene animate 10.00 Film: „Țestoasa Mel" (SUA, 1998) 12.00 Parte de carte 13.00 Bucătăria lui Radu 13.30 5 frați Julea 14.00 Film: „Liga juniorilor" (coprod., 2002) 16.00 Tenis - Wimblendon, finala masculină 19.00 Știrile ProTv 20.15 Film: „Vii sau morți" (SUA, 1996) 22.30 Serial: „Fete cu lipici" 23.15 Film: „Cei mai buni dintre cei mai buni III" (SUA, 1996) 1.15 Film (r) 3.30 Bucătăria lui Radu (r).

antena 1

7.00 Concurs interactiv 8.00 Desene animate 9.00 Film „Familia Reagan" (r) 11.00 Film: „Micul hoț" (r) 13.15 Misiunea Casa 14.00 Film: „Familia Reagan" (ultima parte) 16.00 Duminica în familie (partea I) 18.40 7 zile 19.00 Observator 20.15 Duminica în familie (ultima parte) 23.15 Film: „American Kickboxer" (SUA, 1990) 1.15 Film: „Creatura" (SUA, 2001).

PRIMA TV

7.00 Ministar (r) 8.00 Serial: „Sheena" 9.00 Tradițiile românilor 9.30 Tibanu' pescuiește și vânează 10.00 wwwprimatv 11.00 Casa noastră 12.00 Serial: „Momente cu Stan Hooper" 13.30 Academia mămicilor 15.00 Copiii spun lucruri trăsnite (r) 16.00 Film: „Ce-mi poți spune despre mine?" (SUA, 2000). Cu: Cameron Diaz 18.00 Focus 18.30 Capital TV 19.00 Doc.: „Viața la extrem" 20.00 Guinness - lumea recordurilor 21.00 Eurotombola 23.00 Film: „Dublă trădare" (SUA, 1996).

acasă

7.30 Club 700 10.15 Serial: „Minciuna" 12.00 Serial (r) 13.15 Serial: „Valentina, grăsuța mea frumoasă" 14.15 Serial: „Fetele Gilmore" (r) 15.30 Serial: „Sărmana Maria" (r) 17.30 Povești adevărate 18.10 Serial: „Luna" 19.00 Serial: „Te voi învăța să iubești" 20.00 Numai iubirea 21.30 Film: „Atingerea iubirii" (SUA, 2003). Cu: Teri Hatcher 23.20 Serial: „Culoarea păcatului" 0.00 Serial: „Dorința".

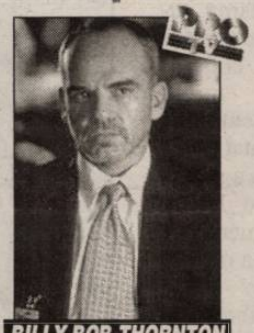
TVR 2

7.00 Serial (r) 8.30 Medalion folcloric 9.00 Ferma 10.00 Pescar hoinar 11.00 H... ora prichindeilor 12.30 Atenție, se cântă! 14.30 Poftă bună! 15.00 Doc.: „Averi fabuloase" 15.30 Serial: „Lois și Clark - noile aventuri ale lui Superman" 16.30 Români în Tenerife 17.00 Serial: „Amy" 18.00 Serial: „Farmece" 19.00 Teledon 21.30 Jurnalul TVR 22.00 Serial: „Lege și ordine" 23.00 Film: „Mâinile unui străin" (SUA, 1987, partea I). Cu: Armand Assante.

PRO CINEMA

7.00 Rondul de dimineață 10.15 Icstrim Tivi 11.00 Film (r) 13.00 Serial (r) 14.00 Serial: „Batman" 15.00 Documentar 16.00 Documentar 17.00 Film: „Babylon 5: Începutul" (SUA, 1998) 19.00 Doc.: „Matrix - de la idee la film" 20.00 Serial: „Omul invizibil" 22.00 Film: „Duzina de ticăloși" (SUA, 1967) 1.00 Film: „South Park: mai mare, mai lung și necenzurat" (SUA, 1993).

JULIETTE LEWIS
– sâmbătă, 1.05 –



BILLY BOB THORNTON
– vineri, 20.30 –

FARRAH FAWCETT
– vineri, 13.45 –

JAMES DEAN
– duminică, 17.00 –

TANYA ROBERTS
– vineri, 0.15–

RUSSELL CROWE
– sâmbătă, 20.30 –

TERI HATCHER
– duminică, 21.30 –

„MAGAZIN" nu răspunde de modificările efectuate ulterior de către posturile de televiziune

LUNI - 4 iulie

TVR 1

7.00 Jurnalul TVR 7.45 Cinci minute de cultură 8.00 Serial: „Portul miracolelor" 10.00 Serial: „Viața cu Bonnie" 11.00 Serial: „Felicity" 12.00 Debut 50 plus 13.00 Serial: „Vorba lui Jim" 13.30 Desene animate 15.00 Doc.: „Grădinile Italiei" 15.30 Kronica 16.55 Dincolo de hartă (r) 17.30 Hărțuire estivală 19.00 Jurnalul TVR 20.00 Iartă-mă! 21.30 Documentar 22.00 Serial: „Starhunter" (ep.1) 23.30 Nocturne (r) 0.30 Film: „Mesia, primele crime" (M. Britanie, 2001, partea I) 3.00 Film: „Un păcat de moarte" (SUA, 1981) 5.50 Serial: „Destine secrete".

PRO TV

7.00 Știrile ProTv 9.10 Omul care aduce cartea 9.15 Serial: „Tânăr și neliniștit" (r) 10.15 Film (r) 13.45 Te vezi la știrile Pro Tv 14.15 Film: „Nu e fiul vostru" (SUA, 1984) 16.00 Serial: „Tânăr și neliniștit" 17.45 Tu ești, tu câștigi! 19.00 Știrile ProTv 20.15 Film: „Dragoste cu chirie" (SUA, 1998) 23.45 Serial: „Dispăruți fără urmă" 0.45 Icstrim tivi 2.30 Serial: „Masacru în numele Domnului".

antena 1

7.00 Observator 9.00 Serial: „America's Funniest Home Video" 9.30 Serial: „Comedia animalelor" 10.30 Concurs interactiv 12.00 Serial (r) 13.45 Film (r) 16.45 Serial: „Vivere - A trăi cu pasiune" 17.45 9595 - Te învață ce să faci 19.00 Observator 20.30 Film: „Întoarcerea lui Sandokan" (ultima parte) 23.15 Film: „Conflict de interese" (SUA, 2002). Cu: Sean Young 1.00 Concurs interactiv 3.00 Serial: „Dilemele vârstei" 3.30 Serial: „Stagiarii".

PRIMA TV

7.55 Sport cu Florentina 9.30 Serial: „Dragoste și putere" 10.30 Kensky Show (r) 13.00 Bani la greu 14.25 Serial: „Sunset Beach" 15.25 Serial: „Dragoste și putere" 16.15 Fă-ți bagajele (r) 17.10 Serial: „News Radio" (ep.1) 18.00 Focus 19.00 Doc.: „Special" 20.00 Serial: „Sala de judecată" (ep.1) 21.00 Serial: „Alertă medicală" (ep.1) 22.00 Cash TAXI 22.30 Trăsniți în N.A.T.O. 23.00 Focus Plus 23.45 Serial: „JAKE 2.0" (ep.1) 0.45 Guinness - lumea recordurilor.

acasă

5.00-11.15 Reluări 12.15 Serial: „Totul despre Camila" 13.15 Serial: „Valentina, grăsuța mea frumoasă" 14.15 Serial: „Legături de familie" 15.30 Serial: „Jesus" 17.30 Povești adevărate 18.10 Serial: „Luna" 19.00 Serial: „Te voi învăța să iubești" 20.00 Serial: „Mama vitregă" 21.00 Serial: „Anita" 23.00 Serial: „Culoarea păcatului" 3.15 Muzica de acasă 4.00 Serial: „Îndoiala".

TVR 2

7.00 Atenție, se cântă! (r) 8.30 CeZar și Tipar 10.00 Tonomatul de vacanță 11.45 Serial: „Pasiuni" 12.40 Serial: „Farmece" (r) 14.00 Desene animate 14.30 Serial: „Fiica oceanului" 15.00 Împreună în Europa 16.00 Zona de conflict 17.00 Serial: „Rebelii" 18.30 Doc.: „Zestrea românilor" 19.00 Serial: „Soția lui Lorenzo" 20.00 Serial: „Dragul de Raymond" 20.30 De origine română: Janny Holt 21.30 Jurnalul TVR 22.15 Film: „Ocolul pământului în 80 de zile" (coprod., 1989, partea I) 0.00 Serial: „Agenția" 2.20 Film (r).

PRO CINEMA

7.00 Rondul de dimineață 10.15 Lumea ProCinema (r) 11.00 Film (r) 13.00 Doc.: „Misterele planetei albastre" 14.00 Serial: „Batman" 17.00 Film: „Joe, barmanul din Tokyo" (SUA, 1949) 19.00 Serial: „O lume dispărută" 20.00 Serial: „Smallville" 22.00 Film: „Cabaret în familie" (SUA, 1996) 0.00 Talk-show: Cristi Tabără pe ei 1.00 Film: „Ciocănitoarea" (SUA, 1998).

MARȚI - 5 iulie

TVR 1

7.00 Jurnalul TVR 7.45 Cinci minute de cultură 8.00 Serial: „Portul miracolelor" 10.00 Serial: „Viața cu Bonnie" 11.00 Serial: „Felicity" 12.00 Hărțuire estivală (r) 13.00 Serial: „Vorba lui Jim" 13.30 Desene animate 15.00 Doc.: „Grădinile Italiei" 16.00 Kronika 16.55 Dincolo de hartă (r) 17.30 Hărțuire estivală 19.00 Jurnalul TVR 20.00 Fotbal: Șerif Tiraspol - Dinamo București 22.05 Serial: „Starhunter" 23.30 Serial: „Crime perfecte" 0.10 Film: „Mesia, primle crime" (partea a II-a) 2.40 Film: „Chuck & Buck" (SUA, 2000) 5.50 Serial: „Destine secrete".

PRO TV

7.00 Știrile ProTv 9.10 Omul care aduce cartea 9.15 Serial: „Tânăr și neliniștit" (r) 10.15 Serial: „Destine răscumpărate" 11.15 Tu ești, tu câștigi! (r) 12.15 Zâmbete într-o pastilă 14.15 Film: „Trecutul bate la ușă" (SUA, 1983) 16.00 Serial: „Tânăr și neliniștit" 17.45 Tu ești, tu câștigi! 19.00 Știrile ProTv 20.15 Film: „Justiție și răzbunare" (SUA, 1992). Cu: Brigitte Nielsen 22.15 Vacanța Mare (r) 23.45 Serial: „Walker, polițist texan" 2.00 Film (r).

antena 1

6.10 În gura presei 7.00 Observator 9.00 Serial: „America's Funniest Home Video" 9.30 Serial: „Comedia animalelor" 10.00 Doc.: „Incredibil, dar adevărat" 10.30 Concurs interactiv 12.00 Serial: „Opt reguli simple" 13.45 Film (r) 16.45 Serial: „Vivere - A trăi cu pasiune" 17.45 9595 - Te învață ce să faci 19.00 Observator 20.30 Cei mai frumoși ani 23.15 Film: „La apusul soarelui" (SUA, 1995, partea I) 1.00 Concurs interactiv 3.00 Serial: „Dilemele vârstei" 3.30 Serial: „Stagiarii".

PRIMA TV

7.55 Sport cu Florentina 9.30 Serial: „Dragoste și putere" 10.30 Kensky Show (r) 13.00 Bani la greu 14.25 Serial: „Sunset Beach" 15.25 Serial: „Dragoste și putere" 16.15 Serial (r) 17.00 Serial: „News Radio" 18.00 Focus 19.00 Doc.: „Special" 20.00 Film: „Promisiunea" (SUA, 2001) 22.00 Cash TAXI 22.30 Trăsniți în N.A.T.O. 23.00 Focus Plus 23.45 Serial: „JAKE 2.0" 0.45 Guinness - lumea recordurilor.

acasă

5.00-11.15 Reluări 12.15 Serial: „Totul despre Camila" 13.15 Serial: „Valentina, grăsuța mea frumoasă" 14.15 Serial: „Legături de familie" 15.30 Serial: „Jesus" 17.30 Povești adevărate 18.10 Serial: „Luna" 19.00 Serial: „Te voi învăța să iubești" 20.00 Serial: „Mama vitregă" 21.00 Serial: „Anita" 23.00 Serial: „Culoarea păcatului" 3.15 Muzica de acasă 4.00 Serial: „Îndoiala".

TVR 2

7.00 Serial: „Sărută-mă, prostule!" 8.30 CeZar și Tipar 10.00 Tonomatul de vacanță 11.45 Serial: „Pasiuni" 14.00 Desene animate 14.30 Serial: „Fiica oceanului" 15.00 Împreună în Europa 16.00 Doc.: „Cronici mediteraneene" 16.30 Serial: „Sabrina" 17.00 Serial: „Rebelii" 18.30 Doc.: „Mărturii" 20.00 Serial: „Dragul de Raymond" 20.30 Serial: „Verdict: crimă!" 21.30 Jurnalul TVR 22.15 Film: „Doamna Sousatzka" (SUA, 1998) 0.20 Serial: „Stargate: SG-1" 2.05 Film: „Râul speranței" (Franța, 1995, partea I).

PRO CINEMA

7.00 Rondul de dimineață 11.15 Film (r) 13.00 Serial (r) 14.00 Serial: „Batman" 17.00 Film: „Inamicul din adâncuri" (SUA, 1957) 19.00 Serial: „O lume dispărută" 20.00 Serial: „Schimbul trei" 21.00 Serial: „Cuceritorii" 22.00 Film: „Orașul întunecat" (SUA, 1998) 0.00 Talk-show: Cristi Tabără pe ei 1.00 Film (r).

MIERCURI - 6 iulie

TVR 1

7.00 Jurnalul TVR 7.45 Cinci minute de cultură 8.00 Serial: „Portul miracolelor" 10.00 Serial: „Viața cu Bonnie" 11.00 Serial: „Felicity" 12.00 Hărțuire estivală (r) 13.00 Serial: „Vorba lui Jim" 13.30 Desene animate 15.00 Doc.: „Grădinile Italiei" 15.30 ...Sed lex! 16.00 Conviețuiri 16.55 Dincolo de hartă (r) 17.30 Hărțuire estivală 19.00 Jurnalul TVR 20.00 Film: „Atât de aproape de nori" (SUA, 1995) 22.00 Serial: „Starhunter" 0.30 Film: „Mesia, primele crime" (partea a III-a) 3.15 Film: „Musafirul nepoftit" (Canada, 1985) 5.20 ...Sed lex! (r).

PRO TV

7.00 Știrile ProTv 9.10 Omul care aduce cartea 9.15 Serial: „Tânăr și neliniștit" (r) 10.15 Serial: „Destine răscumpărate" 12.15 Zâmbete într-o pastilă 14.15 Film: „Regăsirea" (SUA, 1994) 16.00 Serial: „Tânăr și neliniștit" 17.45 Tu ești, tu câștigi! 19.00 Știrile ProTv 20.15 Film: „Bibliotecarii" (SUA, 2003) 22.15 Vacanța Mare (r) 23.45 Serial: „Fastlane: Cursa vieții și a morții" 2.00 Film (r).

antena 1

6.10 În gura presei 7.00 Observator 9.00 Serial: „America's Funniest Home Video" 9.30 Serial: „Comedia animalelor" 10.00 Doc.: „Incredibil, dar adevărat" 10.30 Concurs interactiv 12.00 Serial: „Opt reguli simple" 13.45 Film: „Băiatul familiei Winslow" (SUA, 1999) 16.45 Serial: „Vivere - A trăi cu pasiune" 17.45 9595 - Te învață ce să faci 19.00 Observator 20.30 Film: „Lupta supraviețuirii" (ultima parte) 23.15 Film: „Lista neagră" (SUA, 1991) 1.00 Concurs interactiv 3.00 Serial: „Dilemele vârstei" 3.30 Serial: „Stagiarii".

PRIMA TV

7.55 Sport cu Florentina 9.30 Serial: „Dragoste și putere" 10.30 Kensky Show (r) 11.30 Monica (r) 13.00 Bani la greu 14.25 Serial: „Sunset Beach" 15.25 Serial: „Dragoste și putere" 16.15 Serial (r) 17.00 Serial: „News Radio" 18.00 Focus 19.00 Doc.: „Special" 20.00 Film: „Detectivii buclucași" (SUA, 1999) 22.00 Cash TAXI 22.30 Trăsniți în N.A.T.O. 23.00 Focus Plus 23.45 Serial: „JAKE 2.0" 0.45 Guinness - lumea recordurilor.

acasă

5.00-11.15 Reluări 12.15 Serial: „Totul despre Camila" 13.15 Serial: „Valentina, grăsuța mea frumoasă" 14.15 Serial: „Legături de familie" 15.30 Serial: „Jesus" 17.30 Povești adevărate 18.10 Serial: „Luna" 19.00 Serial: „Te voi învăța să iubești" 20.00 Serial: „Mama vitregă" 21.00 Serial: „Anita" 23.00 Serial: „Culoarea păcatului" 3.15 Muzica de acasă 4.00 Serial: „Îndoiala".

TVR 2

7.00 Serial: „Sărută-mă, prostule!" 8.30 CeZar și Tipar 10.00 Tonomatul de vacanță 11.45 Serial: „Pasiuni" 14.00 Desene animate 14.30 Serial: „Fiica oceanului" 15.00 Împreună în Europa 16.30 Serial: „Sabrina" 17.00 Serial: „Rebelii" 19.00 Serial: „Soția lui Lorenzo" 20.00 Serial: „Dragul de Raymond" 20.30 Serial: „Verdict: crimă!" 21.30 Jurnalul TVR 22.15 Film: „Ultimul martor" (Anglia, 2003, partea I) 0.15 Serial: „American Gothic" 2.05 Film: „Râul speranței" (partea a II-a).

PRO CINEMA

7.00 Rondul de dimineață 11.15 Film (r) 14.00 Serial: „Batman" 15.00 Doc.: „Misterele planetei albastre" 17.00 Film: „Zile fericite" (SUA, 1952) 19.00 Serial: „O lume dispărută" 20.00 Serial: „Doctorul de suflete" 22.00 Film: „Gattaca" (SUA, 1997). Cu: Uma Thurman 0.00 Talk-show: Cristi Tabără pe ei 1.00 Film (r).

JOI - 7 iulie

TVR 1

7.00 Jurnalul TVR 7.45 Cinci minute de cultură 8.00 Serial: „Portul miracolelor" 10.00 Serial: „Misteriosul John Doe" 11.00 Serial: „Felicity" 12.00 Hărțuire estivală (r) 13.00 Serial: „Vorba lui Jim" 13.30 Desene animate 15.00 Doc.: „Grădinile Italiei" 15.30 Akzente 16.00 Conviețuiri 16.55 Dincolo de hartă (r) 17.30 Hărțuire estivală 19.00 Jurnalul TVR 20.00 Film: „Rețeaua" (SUA, 1976) 22.20 Serial: „Starhunter" 0.30 Film: „Mesia, primele crime" (ultima parte) 3.15 Film: „Prietenele" (SUA, 1996) 5.50 Serial: „Destine secrete".

PRO TV

7.00 Știrile ProTv 9.10 Omul care aduce cartea 9.15 Serial: „Tânăr și neliniștit" (r) 10.15 Serial: „Destine răscumpărate" 11.15 Tu ești, tu câștigi! (r) 12.15 Zâmbete într-o pastilă 14.15 Film: „Misiune de salvare" (SUA, 1997) 16.00 Serial: „Tânăr și neliniștit" 17.45 Tu ești, tu câștigi! 19.00 Știrile ProTv 20.15 Film: „Pacientul nr. 14" (SUA, 2004) 22.15 Vacanța Mare (r) 23.45 Serial: „Doi bărbați și jumătate" 2.00 Film: „Pacientul nr. 14" (r).

antena 1

6.10 În gura presei 7.00 Observator 9.00 Serial: „America's Funniest Home Video" 9.30 Serial: „Comedia animalelor" 10.00 Doc.: „Incredibil, dar adevărat" 10.30 Concurs interactiv 12.00 Serial: „Îngerul păzitor" 13.45 Film: „Lupta supraviețuirii" (r) 16.45 Serial: „Vivere - A trăi cu pasiune" 17.45 9595 - Te învață ce să faci 19.00 Observator 20.30 Divertisment 23.15 Film: „Strigătul disperării" (SUA, 2001) 1.00 Concurs interactiv 3.00 Serial: „Dilemele vârstei" 3.30 Serial: „Stagiarii".

PRIMA TV

7.55 Sport cu Florentina 9.30 Serial: „Dragoste și putere" 10.30 Kensky Show (r) 11.30 Monica (r) 13.00 Bani la greu 14.25 Serial: „Sunset Beach" 15.25 Serial: „Dragoste și putere" 16.15 Serial (r) 17.00 Serial: „New Radio" 18.00 Focus 19.00 Doc.: „Special" 20.00 Vino mamă să mă vezi 21.00 Eurotombola 22.00 Cash TAXI 22.30 Trăsniți în N.A.T.O. 23.00 Focus Plus 23.45 Serial: „JAKE 2.0" 1.00 Guinness - lumea recordurilor.

acasă

5.00-11.15 Reluări 12.15 Serial: „Totul despre Camila" 13.15 Serial: „Valentina, grăsuța mea frumoasă" 14.15 Serial: „Legături de familie" 15.30 Serial: „Jesus" 17.30 Povești adevărate 18.10 Serial: „Luna" 19.00 Serial: „Te voi învăța să iubești" 20.00 Serial: „Mama vitregă" 21.00 Serial: „Anita" 23.00 Serial: „Culoarea păcatului" 3.15 Muzica de acasă 4.00 Serial: „Îndoiala".

TVR 2

7.00 Serial: „Sărută-mă, prostule!" 8.30 CeZar și Tipar 10.00 Tonomatul de vacanță 11.45 Serial: „Pasiuni" 14.00 Desene animate 14.30 Serial: „Fiica oceanului" 15.00 Împreună în Europa 16.30 Serial: „Sabrina" 17.00 Serial: „Rebelii" 18.30 Sănătate naturistă 19.00 Serial: „Soția lui Lorenzo" 20.00 Serial: „Dragul de Raymond" 20.30 Serial: „Verdict: crimă!" 21.30 Jurnalul TVR 22.15 Film: „Orgolii" (partea a XII-a) 0.05 Serial: „A fost odată hoț" 2.15 Film: „Râul speranței" (partea a III-a).

PRO CINEMA

7.00 Rondul de dimineață 11.15 Film: „Zile fericite" (r) 14.00 Serial: „Batman" 17.00 Film: „Magazinul de după colț" (SUA, 1940) 19.00 Serial: „O lume dispărută" 20.00 Serial: „Prețul libertății" 22.00 Film: „Minciuna poleită" (SUA, 1998) 0.30 Serial (r) 2.00 Film (r).

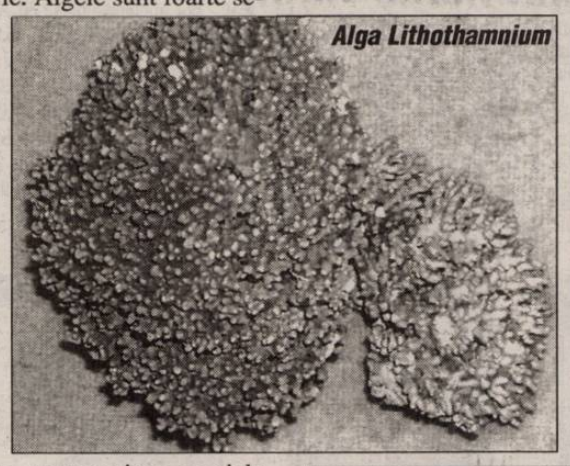
SĂNĂTATEA CARE VINE DIN MARE

Alga Undaria Pinnatifida

Leagănul vieţii, care este marea, a reprezentat dintotdeauna şi cea mai mare bogăţie, aşa cum poate fi aceasta evaluată ca atare de către om. Sănătatea face parte din domeniile privilegiate, în raportul omului cu spaţiul marin. În cele ce urmează, ne vom referi la un element extrem de valoros, chiar dacă la noi el nu se bucură de interesul meritat: algele. Verzi, brune sau roşii, acestea ne oferă un adevărat cocteil de substanţe nutritive, excelente pentru sănătate.

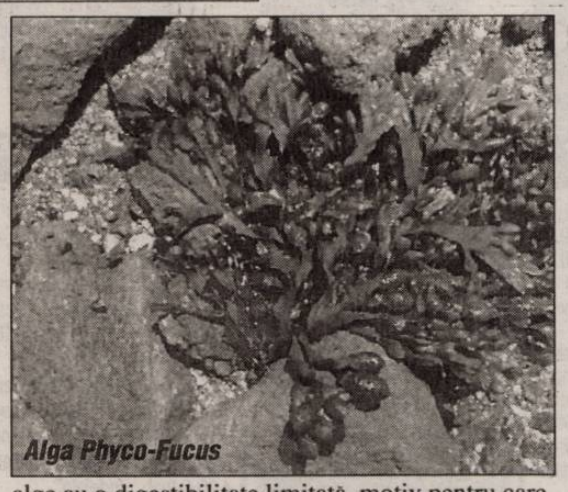
Capcană pentru minerale

Macroalgele (cele vizibile cu ochiul liber) apar şi se dezvoltă într-o apă în care clorura de sodiu reprezintă circa 90% din totalul sărurilor minerale dizolvate. Dar aceasta nu înseamnă că ele sunt saturate de... sare de bucătărie. Algele sunt foarte selective. În funcţie de specie, ele asimilează un mineral sau altul. De pildă, *Lithothamnium* are o slăbiciune pentru calciu, magneziu şi fier, acesta din urmă fiind reţinut într-o concentraţie de 18.500 de ori mai mare decât există în apa mării. Dar fierul nu e agreat de *Laminaria,* care preferă potasiul (în concentraţie multiplicată cu 42) şi mai ales iodul (concentraţie multiplicată cu 13330). O altă algă, *Fucus,* are o pasiune specială pentru cupru (multiplicator 1000). Iar ce este şi mai surprinzător, cercetătorii încă se întreabă de ce algele concentrează astfel mineralele respective, câtă vreme acestea le sunt inutile, cel puţin în aparenţă. Pe de altă parte, în funcţie de familia din care fac parte, algele au un conţinut apreciabil de proteine: la cele brune, nivelul este mai scăzut (8-15%); cele verzi se situează la o valoare medie (10-26%); cele roşii sunt cele mai bogate (8-47%). E interesant de ştiut că soia, considerată sursă de proteine vegetale de referinţă, conţine 25%, în stare uscată.


Alga Lithothamnium

Superioare faţă de legume

În comparaţie cu legumele, algele au şi ele un conţinut bogat în fibre solubile şi insolubile. Ele pot chiar să reducă riscurile de cancer digestiv, reţinând ionii de fier şi de cupru capabili să ajute la formarea radicalilor liberi în celulele cu refacere rapidă, cum sunt cele ale colonului. În general, aportul de vitamine pentru organismul uman este aproximativ asemănător, din partea algelor şi a legumelor, primele venind în plus cu vitaminele B1, B3, B9, ca şi cu minerale: sodiu, potasiu, calciu, magneziu, sulf, fosfor şi iod. În fine, ele au şi un aport important de acizi graşi de tipul omega -6, omega-3, acid arachidonic, foarte utile în procesul de nutriţie. Pe de altă parte, trebuie să ne referim şi la deficitul de iod manifestat în Europa la un nivel destul de ridicat: în medie, o treime din copiii de 2-4 ani au această problemă, care generează o predispoziţie către retardul şcolar şi către patologia numită popular guşă. Or, majoritatea algelor au un conţinut important în iod, substanţă capabilă să elimine deficienţele amintite. Un aspect remediabil constă în faptul că proteinele din


Alga Phyco-Fucus

alge au o digestibilitate limitată, motiv pentru care, înainte de a fi introduse în vânzare pentru consum, ele trebuie să suporte o serie de tratamente, între care cele mai simple sunt congelarea/decongelarea şi expunerea la microunde.

Leac în cancerul de sân şi în bolile cardio-vasculare

Alga Laminaria Saccharina

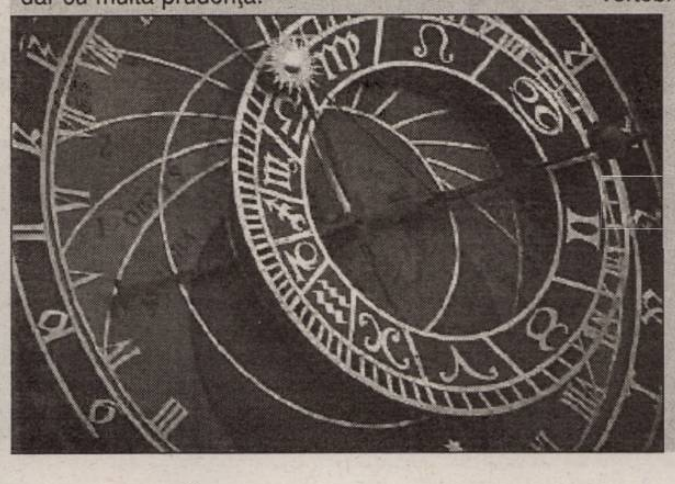
Asiaticii prezintă mult mai puţine riscuri de cancer la sân, decât occidentalii, avantaj atribuit, până acum un sfert de veac, consumului de soia. Ulterior, s-a ajuns la idea că algele au rolul principal în explicarea acestui efect protector, datorită aportului de iod, care inhibă dezvoltarea tumorilor. Algele brune conţin şi un compus anticancer numit fucoidan şi alte elemente ce ţin la distanţă cumplita boală. Experimental, pe cobai s-a constatat că în urma consumului algei *Fucus vesiculosus* a scăzut considerabil riscul cancerelor hormono-dependente (la sân, ovare, endometru). Actualmente, se studiază şi posibilitatea ca algele să devină o alternativă la tratamentul hormonal substitutiv.

În fine, să mai remarcăm şi faptul că fibrele solubile, antioxidanţii şi acizii graşi din alge au şi un efect împotriva colesterolului. În special la diabetici, acestea fac să scadă nivelul colesterolului „rău" (LDL). Mai cunoscută la noi, *Spirulina,* o microalgă albastră, poate chiar să înlocuiască anumite medicamente anticolesterol: un gram de praf de alge pe zi, luat timp de două luni, face să scadă LDL şi trigliceridele mai mult decât medicamentele clasice. *Undaria pinnatifida* conţine, de asemenea, peptide care acţionează ca antihipertensivele şi toate algele reprezintă adevărate mine de potasiu, mineral care micşorează presiunea arterială prea ridicată. Menţionăm în final că algele pot fi găsite şi în România, atât ca suplimente nutritive capsulate, cât şi în stare deshidratată, destinate consumului, în urma preparării lor după anumite reţete culinare, devenind nu doar savuroase, ci şi foarte sănătoase.

Astrologie medicală

30 iunie - 06 iulie

30.06. –Capriciile vremii dau dureri de cap, la propriu şi la figurat, multor persoane. Pentru a nu vă număra printre ele (aceasta, în caz că nu sunteţi ceea ce se cheamă meteodependent), se recomandă odihnă, efort fizic mediu, alimentaţie uşoară şi evitarea stărilor tensionate. Puteţi aborda cu succes terapia cu bioenergie şi cu magneţi, dar cu multă prudenţă.



01.07. – În general, se menţine tonusul caracteristic şi zilei precedente. Astăzi e bine să acţionaţi asupra sistemului osos şi în special pe articulaţiile membrelor, prin exerciţii de flexibilitate. De asemenea, este un moment favorabil tratamentului specific pentru remedierea problemelor coloanei vertebrale (kinetoterapie, masaj). Evitaţi efortul fizic avansat şi statul îndelungat aşezat pe scaun.

02.07. –Astăzi, persoanele care au probleme cu kilogramele în plus pot începe o cură de scădere în greutate, însă nu prin înfometare, ci alegând un regim alimentar adecvat. Puteţi face şi ceva mai multă mişcare, ideal în mijlocul naturii, dar fără a forţa nota, întrucât există riscul de a vedea şi reversul medaliei, alegându-vă cu dereglări ale sistemului cardiac.

03.07. –Fiţi atenţi în continuare cu alimentaţia, consumaţi lichide atât cât vă cere organismul, dar nu în cantitate mare dintr-odată şi mai ales evitaţi băuturile răcoritoare cu adaosuri chimice. Dacă simţiţi nevoia să gustaţi ceva dulce, mai bine optaţi pentru fructele de sezon , decât pentru prăjiturile preparate cu zahăr. Pe de altă parte, aveţi grijă de ochi, pentru că şi ei pot suferi din cauza vremii.

04.07. –Ziua de astăzi este favorabilă cunoscutelor proceduri de curăţare a plămânilor şi a căilor respiratorii aeriene, în special folosind compresele pe piept şi pe spate. Pentru afecţiunile organelor din cavitatea abdominală, sunt binevenite tratamentele cu argilă (cataplasme, dar şi ingerarea „laptelui" obţinut prin amestecarea prafului respectiv cu apă), conform indicaţiilor terapeutului.

05.07. –Trebuie să ne întoarcem la problemele care privesc sănătatea coloanei vertebrale (şi, implicit, pe cea a întregului organism). Prin urmare, căutaţi ocazia de a colabora cu un terapeut care să pună vertebrele exact acolo unde le este locul. În absenţa acestuia, exerciţiile fizice de nivel mediu pot da şi ele rezultate remarcabile, tonifiind corpul şi alungând senzaţia de disconfort.

06.07. –Efortul fizic poate fi astăzi sporit. Totodată, dacă aveţi probleme cu glandele endocrine, e o zi favorabilă abordării terapiilor blânde, în folosul acestora. Protejaţi-vă plămânii, mai ales de eventualitatea contractării unei răceli şi aveţi în vedere amănuntul că o tuse „nevinovată" de azi vă poate da de furcă peste câtva timp. Evitaţi şi expunerile la soare în exces, dar folosiţi proceduri cât mai variate cu plante medicinale, pentru afecţiunile dumneavoastră.

CALENDARUL PLANTELOR

27 IUNIE – 3 IULIE

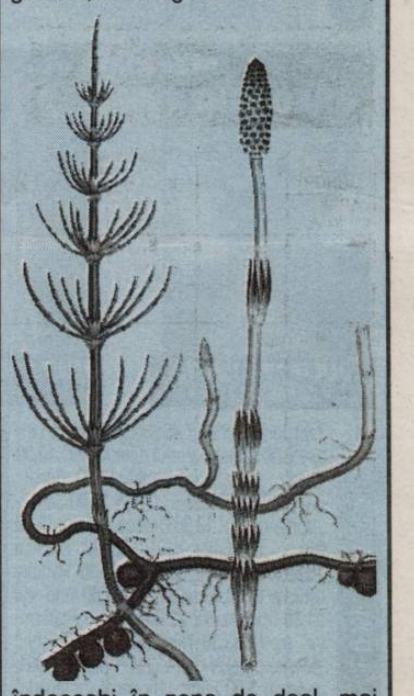
Motto: „Uneori, e mai uşor să previi o afecţiune medicală, decât să o tratezi, iar cu plantele medicinale poţi face acest lucru."

Vara ne-a moleşit simţurile... Toate gândurile noastre se îndreaptă către mare. Din păcate, nu putem să ne petrecem întreg concediul pe tărâmul de lângă apă, aşa că trebuie să ne mulţumim cu condiţiile, mai bune sau mai puţin bune, ale oraşului. Pentru o revigorare totală, vă propun să vă îndreptaţi atenţia asupra unor plante de la ţară. Şi de ce nu, care vă pot aduce un concediu mai ieftin şi mult mai sănătos.

Coada Calului

Equisetum Arvense

- Plantă perenă, ierboasă, cu tulpini de două feluri: fertile şi de culoare brună, terminate cu un spic şi sterile, verzi (înalte de 30-70 cm).
- Această plantă creşte în locuri umede, culturi prăşitoare, râpe argiloase, la margini de cale ferată,



îndeosebi în zona de deal, mai abundentă în Transilvania, centrul şi nordul Moldovei, zonele de deal din Muntenia şi Oltenia.
- Se utilizează tulpinile sterile.
- Acţionează ca diuretic (inclusiv cu acţiune uşor antiseptică), declorurat, remineralizant, hemostatic, neutralizant gastric, expectorant, antieczematos, antisudorific.
- Se recomandă în afecţiuni renale, hidropizii, albuminurie, gută, afecţiuni cardiace, adjuvant în TBC pulmonar, anemii, prevenirea cariilor şi fortificarea unghiilor fragile, hemoroizi, dismenoree, gastrite hiperacide, sângerări ale mucoasei nazale, hemoptizii, ulcer, tuse cu expectoraţie, ulcere varicoase, eczeme, transpiraţia fetidă a picioarelor.
- Mod de administrare: Decoct (1 lingură la cană, 2 căni pe zi, cald, înainte de mese. Pulbere (1 vârf de cuţit pe zi, ca remineralizant. Decoct foarte concentrat (100g la litru)-extern.
- Intră în formula ceaiurilor diuretice 2 şi 3 şi ceaiului Deniplant pentru psoriazis.

DENIS GIURGIU

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Umor SF

A doua şansă

Jobenul se umplu cu monede şi bancnote, acoperindu-i slinul acrişor. Dar, ca un cerşetor profesionist care se respectă, i-am aşteptat pe cei doi domni să se apropie şi să-mi ofere şi ei niscaiva mărunţiş. Citeam în ochii lor pioşenie pentru un sărman care scoate un ban de pâine şi trăscău, umilindu-se în faţa catedralei. Numai că, de domni ce erau, m-au împroşcat cu un spray paralizant. Când m-am trezit, o domniţă cu talie de libelulă şi piept cât o treime din greutatea corpului tocmai terminase de făcut injecţia. Mirarea şi indignarea mi-au fost risipite pe loc:

– Ai intrat în programul „A doua şansă". Acum, dinspre fesa dreaptă spre creier, circulă un cip lichid. Cu ajutorul lui vei fi mai frumos, mai bogat şi mai deştept, nu aşa cum te-a adus pe lumea maică-ta. Comisia îţi pune o singură condiţie: tot timpul să râzi, să zâmbeşti, să te hlizeşti. În clipa în care te-ai mohorât, ai să mori pe loc. Cipul nostru e programat să determine stopul cardiac, dacă mutra ta se acreşte. Ai înţeles?

Ies din bizara clinică şi mă trezesc, hodoronc-tronc, rânjind. O băbuţă care trecea pe lângă mine îmi rânji, la rându-i, iar dinţii de alpaca luceau ca o antenă parabolică plină cu programe deocheate. Ce o apucase pe cotoroanţă? A, da. Uitasem că devenisem frumos, bogat şi inteligent. Din reflex, am întins mâna dornică de mărunţiş. Dama smochinită de istoria propriei vieţi mă prinse atunci de încheietură şi începu zglobie, ca pe vremurile ei bune, un tango năbădăios. Mă strângea la piept, mă obliga să ţin cadenţa şi sandalele ei scâlcitate răbufeau vesele pe caldarâm. Mă privea şăgalnică, de parcă uitase că are cataractă. Întinerise băbuţa şi brusc, prin vene îi curgea sânge argentinian, total epurat de colesterol şi alte leucocite recalcitrante. Lumea făcuse roată în jurul nostru şi dacă un poliţai buimac, dar ferm, n-ar fi intervenit, am fi tocit asfaltul cu tangoul nostru. I-am sărutat mâna zbârcită, plină cu inele de tinichea, şi am mai făcut câţiva paşi. Mi-a ieşit în cale o gospodină cu patru sacoşe burduşite şi o bluză care plesnea peste lubeniţele cu care alăptase cel puţin cinci copii. Privindu-mă, dă drumul plaselor, trage un chiuit ca la hora de duminică şi mă înşfacă. Începe cu mine, zâmbitorul, un brăuleţ frenetic, apoi „Alunelul, hai la joc", o dăm fuguţa pe „Căluşarii" şi terminăm cu o „Periniţă" plină de râuri de salivă şiroind pe obraji. Se-mbujorase gospodina... Traversez şi zăresc doi tineri care se suduiau de mama focului pe o bancă. Îndrăgostiţii găsiseră o zgaibă în sufletul celuilalt şi credeau că o lume hâdă se prăbuşeşte peste ei. Au întors capul şi m-au văzut râzând. Subit, el îşi încolăceşte braţul peste umerii ei, dându-i părul bălai la o parte, pentru ca buzele lui să acceadă la lobul urechii... Puţin mai departe, pe aleea parcului, un bărbat în smoking tocmai îşi aranja laţul peste o creangă. Pierduse totul la cazinoul de peste drum şi credea că a făcut rost de paşaportul pentru iad. Se uită la mine din copac, iar eu, cu veselia prostească întipărită pe chip, îi fac semn să coboare. Nenorocitul se conformează. Îi semnez iute un cec, fără să-l întreb cât a pierdut la ruletă. Omul a luat cecul şi a vrut să-mi sărute mâinile. L-am părăsit, gândindu-mă că şi eu lăsasem, cândva, toată averea la poker. Pe vremea aceea o iubeam pe Mattina, pe lângă care Zâna Zânelor era varianta cea mai tristă a Babei Cloanţa. Dar Mattinei nu-i plăcuse noua mea meserie. Cerşetoria înseamnă compasiune, nu dragoste. Aşa ajunsesem pe dealul catedralei, cu jobenul, şterpelit dintr-o pubelă generoasă, între picioare.

Ia stai! Pe o bancă, chiar la ieşirea din parc, zăresc o siluetă. Ea e! Are aceeaşi rochie ca la ultima noastră cină romantică, aceiaşi pantofi, aceeaşi coafură strengărească. Binecunoscuta poşetă era şi ea prezentă pe bancă; pe furiş, obişnuia să scoată oglinjoara şi să-şi netezească genele. Simţeam pulsul duduind şi mi-am grăbit paşii spre ea. M-am împiedicat de o găletuşă, m-am izbit de stâlp, dar tot am ajuns în spatele ei. Deodată, ceva mă ţintuieşte. Nu mai puteam să respir, să mă mişc, să mai zâmbesc. Bucuria revederii parcă îmi luase minţile, dar nu mai puteam fi vesel. Dacă ea se uită la mine şi vede tot un cerşetor? Inima s-a oprit şi aşa am ieşit eu din programul „A doua şansă", la picioarele unicei femei pe care am iubit-o vreodată. Am mai apucat s-o văd plecând, ţinând în mână un joben ferfeniţit.

PAUL IOAN

Integramă de GHEORGHE POPESCU

ÎMPLE-TITURI

| | | |

S-a găsit tezaurul lui Neagoe Basarab?

Recent, în urma unor săpături efectuate în timpul restaurării Bisericii „Sfântul Gheorghe" din Târgoviște, s-a făcut o importantă descoperire arheologică: într-un puț aflat chiar sub biserică, adânc de trei metri și cu un diametru de 50 de cm, arheologii au găsit două monede din anul 1515. Și, cum Biserica „Sfântul Gheorghe" a fost construită în timpul domniei lui Neagoe Basarab, la aproximativ un kilometru de ieșirea din cetate, există bănuieli, nu în întregime certificate, cum că aici s-ar putea afla celebrul tezaur al lui Neagoe Basarab. „Este unicat în arhitectura medievală românească. Am crezut la început că este o groapă de provizii. Gropi de provizii s-au făcut până târziu. Se ardeau, se lutuiau și se ascundeau provizii, dacă mai treceau pe aici turci, tătari... Nu este așa. De fapt, acest puț, construit sub pardoseala bisericii, la o anumită adâncime, este zidit cu cărămidă, de aceeași dimensiune ca și cea folosită pentru biserica inițială. Două monede de la 1515 confirmă că este construită în timpul lui Neagoe Basarab", a spus arheologul Petru Diaconescu. „S-a găsit o piatră cu un blazon în centru, cu acvila bicefală. E mai mic, are 50/50 și se poate citi: IO MA. S-ar putea să fie IO MATEI BASARAB. Consider că, în momentul când, în secolul XIX, s-a pus actuala pardoseală, l-au găsit și l-au pus în spatele mesei altarului, spre est", a mai declarat arheologul Petru Diaconescu. Rămâne de văzut dacă s-a descoperit sau nu averea Domniei.

Miss bikini

Alinei Gheorghe îi place nu doar fotbalul, ci și filmul. De film s-a atașat în momentul în care a fost aleasă să filmeze în videoclipul „Vara în viața mea". Și, cum vara nu-i ca iarna, sesiunea de filmare a durat cam 10 ore și s-a desfășurat pe malul mării, loc în care Alina a fost nevoită să intre în pielea iubitei lui Claudiu Mirică, autorul piesei muzicale cu același titlu. Toate bune și frumoase, Alina s-a achitat cu grație de sarcinile distribuite de regizor, a prestat chiar și la volanul unei mașini de ultimul tip, dar la un moment dat, spun martorii din echipa de filmare, microbuzul din care era filmată Alina, și care mergea pe contrasens, era cât pe ce să fie lovit de o altă mașină. Până la urmă, totul s-a terminat cu bine și Alina Gheorghe a avut răgazul să se deplaseze până în Malta, la concursul Miss Bikini World unde, și-a surclasat toate contracandidatele. Pentru vara asta, lumea e la picioarele Alinei, așa cum sunt și fotbaliștii de la Poli Timișoara, echipă care nu joacă cine știe ce fotbal, dar a cărei imagine sportivă este reprezentată de proaspăta Miss.

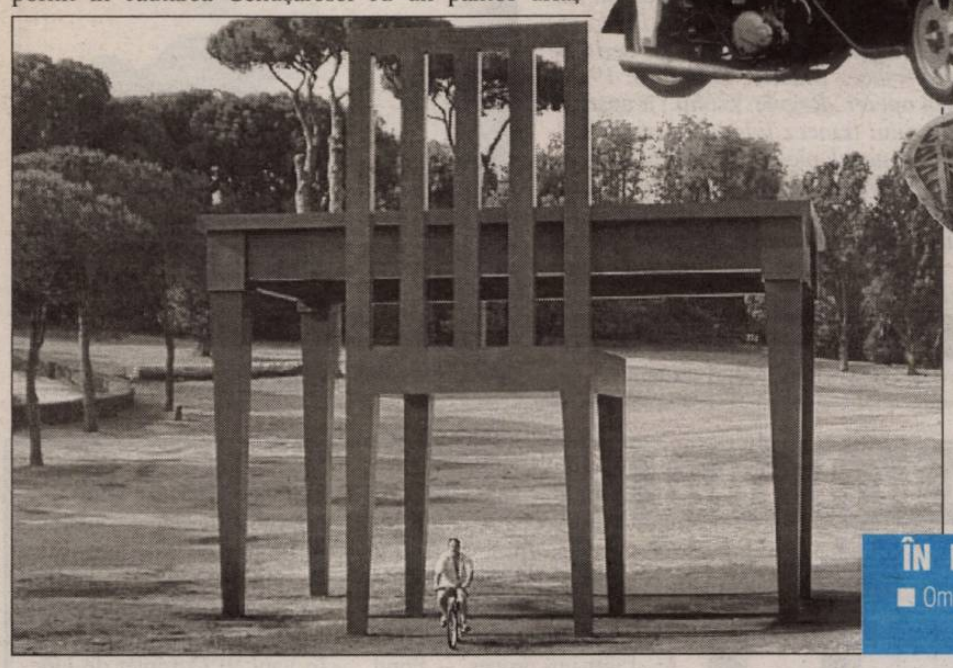
Artă cât casa

Un curent simpatic în arta contemporană este realizarea la scară mare a unor obiecte care de obicei au dimensiuni reduse.

Instalații gigantice. Italianul Giancarlo Neri își expune lucrările în parcul Hampstead Heath din Londra. Mii de curioși trec zilnic pentru a căsca gura la o masă și un scaun (imaginea alăturată), grup pe care artistul l-a denumit „Instalație", lucrare înaltă de 9 metri pe sub care un biciclist trece cât se poate de lejer. Sculptura va rămâne pe dealul parlamentului britanic vreme de patru luni, după care se va întoarce în Italia. Artistul, originar din Neapole, a folosit pentru această uriașă lucrare nu mai puțin de 460 kilograme de lemn și 6 tone de oțel.

În căutarea „Cenușăresei". Doi tineri filipinezi au pornit în căutarea Cenușăresei cu un pantof uriaș montat pe un triciclu. Amuzament sau firavă campanie publicitară pentru o fabrică locală?

Urme de nisip. Concursurile de construcții din nisip atrag pe plajele însorite nu doar o sumedenie de concurenți, ci și o mulțime de privitori. O echipă olandeză a avut ideea de a construi niște urme de pantofi de sport, dar de data asta amplasarea lor n-a fost pe plajă, ci în parcarea din apropierea stadionului olimpic din Amsterdam. Mărimea pantofilor s-a măsurat în metri, nu în centimetri, o urmă având lungimea de 28 de metri. Nu știm cum se vede labirintul de jos, dar de sus arată spectaculos.



ÎN NUMĂRUL VIITOR: ■ Noi enigme în sistemul nostru solar ■ Omul dependent de vreme ■ Civilizații vechi de sute de milioane de ani ■ Pompei, orașul celor 10.881 de graffiti

HOROSCOP

4 – 10 iulie

BERBEC (21.03-20.04): Nimic spectaculos în acest interval, căci în constelația dv. s-a așternut liniștea. Totuși, joi sau vineri este posibil să aveți o întâlnire udată cu apă de trandafiri.

TAUR (21.04-21.05): Toate vânturile prielnice bat acum în pânzele destinului dv. Toate curbele astrale se situează la nivele înalte. S-ar putea să primiți o sumă consistentă de bani.

GEMENI (22.05-21.06): Soarele și Luna formează acum o pereche de aliați de nădejde, astfel încât veți lua decizii înțelepte, iar în dragoste totul decurge pătimaș și mătăsos.

RAC (22.06-22.07): Curba financiară este cea mai vioaie. Ba urcă, ba coboară, astfel încât bugetul dv. e cam instabil. Pe de altă parte, la serviciu se pot ivi disensiuni aspre.

LEU (23.07-22.08): Curba psihicului oscilează periculos, semn că parcurgeți o perioadă dificilă și pesimismul v-a prins în brațele sale. Din fericire, totul este trecător.

FECIOARA (23.08-21.09): Două vești bune vă vor întâmpina în această săptămână. Prima provine din mediul profesional, ce de a doua din familie. Mici probleme de sănătate, în weekend.

BALANȚA (22.09-22.10): Soarele și Jupiter vă protejează, astfel încât veți lua o decizie excelentă pentru a ieși dintr-o situație delicată. Nu mai riscați implicarea în conflicte!

SCORPION (23.10-21.11): În primele zile nu reușiți să vă concentrați asupra problemelor de serviciu, întrucât scânteile din viața conjugală v-au afectat foarte mult.

SĂGETĂTOR (22.11-20.12): Curba afectivității și cea a finanțelor sunt cele mai zglobii. Fiecare are câte un maxim de toată frumusețea, semn că sunteți pe cai mari.

CAPRICORN (21.12-19.01): Curba financiară scade în primele zile, apoi crește vertiginos până la un maxim dolofan – miercuri sau joi. Se pare că veți da lovitura.

VĂRSĂTOR (20.01-18.02): Un gest sau o vorbă a unui amic vă aruncă în brațele tristeții. Veți depăși cu greu un moment delicat, dar vă veți lămuri asupra unor aspecte alunecoase.

PEȘTI (19.02-20.03): Creativitatea și puterea de muncă vor caracteriza această perioadă. Din fericire, nu veți uita de dragoste. Este posibil să înfiripați o nouă idilă.

Personalitățile săptămânii: *Haralamb Zincă, Alexandru Graur, Gheorghe Mihoc; Gustav Mahler, Pierre Cardin, Lion Feuchtwanger, Marc Chagall, Sylvester Stallone, Gina Lollobrigida.*

Abonamente la „Magazin" direct la redacție!

PERIOADA	VALOAREA	PERIOADA	VALOAREA	PERIOADA	VALOAREA
❑ 1 LUNĂ	35.000 (3,5) LEI	❑ 3 LUNI	115.000 (11,5) LEI	❑ 5 LUNI	185.000 (18,5) LEI
❑ 2 LUNI	70.000 (7) LEI	❑ 4 LUNI	150.000 (15) LEI	❑ 6 LUNI	230.000 (23) LEI

(Marcați cu un X perioada dorită a abonamentului)

DATA DE ÎNCEPERE A ABONAMENTULUI: _____

NUME _____ PRENUME _____

ADRESA: str. _____, nr. _____, bl. _____

sc. _____, et. _____, ap. _____, sector _____, localitate _____

cod _____, județul _____.

ABONAȚI-VĂ LA magazin

„Magazin" oferă fidelilor săi cititori avantajul de a primi revista cu promptitudine, la adresa dorită.

- Prețul abonamentului contractat direct la redacție, mult mai mic decât cel prin Rodipet, rămâne neschimbat, indiferent de modificarea ulterioară a prețului revistei.
- Cheltuielile poștale prilejuite de expedierea abonamentului sunt suportate de redacție.
- Nu aveți decât să trimiteți printr-un mandat poștal [pe adresa: Ionescu Simion – la Casa Editorială «Magazin», Piața Presei Libere nr.1, sector 1, București, cod 013701] contravaloarea abonamentului solicitat (vezi prețurile în talonul alăturat) și puteți beneficia de toate avantajele enunțate. În cazul în care nu specificați data de începere a abonamentului, acesta va fi expediat de la data încasării mandatului poștal. Pentru informații suplimentare vă rugăm să sunați la tel. 021/317.89.65
- Cititorii din străinătate pot contracta abonamente trimițând, pe adresa redacției (Ionescu Simion – la Casa Editorială «Magazin», Piața Presei Libere nr.1, sector 1, București, cod 013701), un plic cu un cec reprezentând contravaloarea abonamentului dorit (120 $ sau 100 euro, un abonament pe un an, 60 $ sau 50 euro, un abonament pe șase luni).

PUBLICITATE prin Revista „MAGAZIN"!

Doritorii se pot adresa redacției la Tel./Fax: 317.89.66; 317.89.65, zilnic între orele 10⁰⁰ – 14⁰⁰

Biblioteca Județeană MUREȘ